ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

АПРЕЛЬ

Лук, хвоя и другие фитонциды!

ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2007 №4/49/
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС
ЖУРНАЛ

С комментариями врачей:

А.В. Печеневского
В.М. Костерова

100 000 КМ АРТЕРИЙ, ВЕН И КАПИЛЛЯРОВ ОЧИСТЯТ КАПЛИ

ВЕРБЕНА – чистые сосуды

ЧИСТКА СОСУДОВ ПО ШВЕЙЦАРСКОМУ РЕЦЕПТУ

- **Натуральный препарат из 8 лекарственных трав на основе вербены**
- **Укрепляет и очищает стенки кровеносных сосудов**
- **Уменьшает вязкость крови и риск образования тромбов**
- **Снижает уровень холестерина, предупреждает развитие атеросклероза**
- **Помогает нормализовать давление**
- **Улучшает микроциркуляцию**

Состав: *вербена лекарственная, рябина черноплодная, листья гинкго билоба, трава готу кола, клевер луговой, листья черной смородины, календула, одуванчик.*

Разработано в Швейцарии

Информация по телефону: (495) 686-08-42

ЧИСТОТА СОСУДОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

Перед применением прконсультируйтесь со специалистом

БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У. 10679.9.05 от 27.09.2005 г. СЭЗ № 77.99.35.003.Т.002030.10.06 от 25.10.2006 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" апрель 2007 №4/49

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЛУК, ХВОЯ И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ: опыт вестника «ЗОЖ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Художник Марон КАЗАК
Верстальщик Ольга ПАПКОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

· **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*

· **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 05.04.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 222 700 экз. Цена свободная. Заказ № 800.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ, тираж 211 200 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора 5

ЛУК

Вступление Виктора Костерова 6

Болезни органов кровообращения 10
Гипертония, инсульт

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 13
Астма бронхиальная, гайморит, бронхит, пневмония, туберкулез, простуда, насморк, грипп

Болезни органов пищеварения 24
Дисбактериоз, язва желудка, повышенная кислотность, язва 12-перстной кишки, геморрой, парапроктит

Болезни почек и мочевыводящих путей 28
Камни в мочевом пузыре, аденома предстательной железы

Болезни суставов 36
Артроз

Болезни глаз 39
Катаракта, конъюнктивит

Болезни кожи 40
Бородавки, грибок, укрепление волос, экзема

Болезни женские 46
Полип в матке, фиброма, киста

Болезни хирургические 49
Пролежни, раны, фурункул

ХВОЯ

Вступление Александра Печеневского **51**

Болезни органов кровообращения **54**

Нарушения сердечного ритма, рассеянный склероз, паралич, лимфогранулематоз, мононуклеоз, экстрасистола, гипертония, нарушение кровообращения

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа **62**

Астма бронхиальная, простуда, полипы в носу

Болезни органов пищеварения **66**

Изжога, трещины прямой кишки, язва желудка

Болезни печени **69**

Лямблии в печени

Болезни почек и мочевыводящих путей **70**

Болезнь почек, цистит

Болезни суставов **71**

Артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, ишиас, радикулит, отложение солей

Болезни нервной системы **77**

Арахноидит, воспаление тройничного нерва

Болезни кожи **80**

Герпес, трещины, грибок, нарывы, склеродермия, экзема

Болезни женские **85**

Киста яичников, воспаление придатков, эрозия, фиброзно-кистозная мастопатия

Болезни хирургические **88**

Гнойные раны, панариций, трофические язвы

Болезни полости рта **91**

Укрепление зубной эмали

ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

Вступление Виктора Костерова **93**
Аллергия **97**
Диатез

Болезни органов кровообращения **100**
Сердечная недостаточность, онемение рук, атеросклероз, шум в ушах

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа ... **104**
Гайморит

Болезни органов пищеварения **106**
Колит, трещины прямой кишки, выпадение прямой кишки

Болезни печени и желчевыводящих путей **109**
Камни в печени и почках

Болезни эндокринной системы **111**
Профилактика диабета

Болезни суставов **112**
Артроз коленных суставов, подагра, полиартрит

Болезни нервной системы **116**
Бессонница, неврит слухового нерва

Болезни кожи **119**
Облысение, восстановление волос

Болезни глаз **122**
Хронический конъюнктивит, ячмень

Болезни хирургические **123**
Фурункулы, сучье вымя

Болезни полости рта **124**
Укрепление зубной эмали

Разное **126**
Стафилококк, укрепление иммунитета, здоровое питание

ВЕСНА. ЗАПАХЛО ФИТОНЦИДАМИ

Тут, знаете ли, набирая материал в этот номер (напомню, мы обещали посвятить его весенним растениям), мы уперлись в лук – и пошло, и поехало... Оказалось, что в письмах он присутствует в огромном количестве. Почесав в затылке, мы отбросили всякие там ромашки с одуванчиками и повернули нос к фитонцидам — ведь лук является основным представителем этого класса, довольно, кстати сказать, многочисленного.

Фитонциды содержатся в хвое сосны и ели, можжевельника и пихты, корнеплодах хрена и редьки, листьях черемухи, тополя, дуба, березы, их выделяют многие комнатные растения. Говорят, что растертые почки черемухи убивают наповал крыс и мышей и, возьмите на заметку, клещей — столь много в них фитонцидов. Но и это еще только цветочки.

Материалы этого номера свидетельствуют о том, что растения, содержащие фитонциды, с успехом применяются в лечении самых разнообразных недугов. Рецепты содержат, конечно, и другие лекарственные компоненты, но не фитонциды ли придают им такую эффективность?!

Мы обратились за комментариями и вступительными статьями к хорошо вам известным врачам — В.М. Костерову (к.б.н.) и А.В. Печеневскому, и оба с большим энтузиазмом работали над этими материалами.

В этот номер вошла только часть проделанной работы, а именно — *лук, хвоя* и другие, в основном огородные, растения. В каждой главе вы легко сможете ориентироваться по заболеваниям, подробно перечисленным в *Содержании*.

И последнее. Если у вас возникнут вопросы к авторам писем, учтите, что рецепты выбраны из вестника «ЗОЖ», начиная с 1996 года, некоторые адреса могли измениться. В любом случае, вы можете написать в редакцию.

Сергей АНДРУСЕНКО,
главный редактор журнала «Предупреждение Плюс».
Следующий, 5-й, номер «Предупреждения Плюс» выйдет 17 мая с.г.

ЛУК

Говоря о фитонцидах, нельзя не сказать о ярчайшем представителе этого класса – луке. В нем содержится огромное количество эфирных масел, которые и вызывают слезотечение. Главной составной частью эфирных масел являются сульфиды. Интересно, что в луке, как и в чесноке, содержится очень много сахаров (до 11%). Всем известно, что лук богат витамином С (до 0,2%). Но что очень существенно, в процессе хранения луковиц содержание этого витамина падает незначительно, чего не скажешь о других культурах, например яблоках. Фитонциды лука способны активно подавлять рост болезнетворных бактерий, на чем основано применение его при лечении *острого катара верхних дыхательных путей, ангины, хронического тонзиллита, отита, гнойного воспаления уха, хронической дизентерии, гнойничковых заболеваний кожи, трихомонадных заражений, грибковых поражений кожи, гнойных ран и язв.*

Впервые на это обратил внимание русский профессор Б.П. Токин. Он экспериментально показал, что из растертого свежего репчатого лука выделяются особые летучие вещества, способные убивать кроме бактерий еще инфузории, грибы, дифтерийную палочку. Туберкулезные палочки Коха погибают от них в течение 5 минут. В России издавна во время моров (эпидемий) рекомендовалось в домах развешивать побольше лука, который защищал от проникновения заразы, а чтобы скот не заразился друг от друга, привязывали на шею коровам, лошадям и другим домашним животным связки лука и чеснока. Да еще и сейчас в деревнях можно увидеть в домах развешенный на стенах лук, заплетенный в косицы. В этом случае он не только лучше хранится, но и обеззараживает воздух. Во время *эпидемии чумы и тифа* в

1805 году в тех областях России, где в массовом порядке потребляли большое количество лука, эпидемиологическая обстановка была более благополучной. До открытия антибиотиков (пенициллина) в действующей армии для лечения *гнойных ран* использовали повязки с луковой кашицей, при этом отмечали еще и уменьшение отечности, болей, а также более быстрое *заживление ран*. К этому же времени относится и практика применения луковой кашицы для лечения *ожогов и обморожений*, при этом снималось воспаление, не образовывались пузыри. Широко использовали фитонциды не только в России. Так, например, древние врачи Индии использовали для лечения *шишек при геморрое* и для ускорения *созревания гнойников* луковую кашицу. В дни нашей юности, сразу после Отечественной войны, *чирьи* были обычным делом, и мне моя мать прикладывала к ним запеченную в русской печке и разрезанную пополам головку лука.

Особо полезен свежий лук. Он *повышает секрецию пищеварительных желез, тонус кишечника, способствуя своевременному его освобождению*, что очень важно при *колитах*, которые часто сопровождаются *запорами*. Лук обладает выраженным *мочегонным действием*, поэтому его целесообразно использовать при *отеках,* правда, с осторожностью при патологии сердца и почек. Лук – одно из простейших и вместе с тем эффективнейших средств борьбы с *круглыми глистами,* особенно *острицами*. Мне приходилось знать опытного практика травника, который утверждал: сколько раз будете проходить на огороде мимо грядки с луком, каждый раз срывайте и съедайте по перышку, и никогда у вас не будет глистов.

А вот несколько необычное применение свежего лука. Старые люди Зауралья и Сибири уверяли, что только свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает половое влечение, а у женщин ускоряет менструации. Вот тебе и лук.

Для профилактики *гипертонии и атеросклероза* лук прекрасное средство, особенно в зимний период – время витаминодефицитное.

В деревнях *против облысения* использовали луковую кашицу, которую втирали в кожу головы, получая результаты иногда лучше, чем при использовании репейного масла. А для *укрепления волос* использовали не мякоть лука, а его шелуху, которая придает волосам приятный оттенок и предупреждает появление перхоти.

В борьбе с *кашлем*, особенно при слабом отхаркивании мокроты мамы пользуются отваром лука в молоке. Хорош лук и как гепатопротекторное средство, то есть способствует *восстановлению пораженных клеток печени и желчных протоков*.

Интересен лук косой, ускун, который вырастает до 1,5 м высотой, цветет красивыми желтыми цветами, а по фитонцидным свойствам – чемпион.

Для практической пользы дела приведу несколько рекомендаций использования лука как целебного средства.

При *катаре верхних дыхательных путей и ангине* не мудрите долго, приготовьте луковую кашицу и сразу начинайте над нею дышать, пока фитонциды не улетучились.

Некоторые используют водную эмульсию лука для полоскания горла при *ангине*. Правильно, но эффект будет еще лучше, если эмульсию эту сделать на 10%-ом растворе поваренной (пищевой) соли.

При *лечении печени* лук необходимо применять в сочетании с сахаром.

Для этого следует пропустить через мясорубку 1 кг репчатого лука, добавить 2 стакана сахарного песка, тщательно перемешать и томить в духовке до появления сиропа, обязательно желтого цвета. Принимать натощак по 1 ст. ложке утром и вечером.

Если вас замучил *кашель*, есть верное средство.

2 крупные луковицы очистить, мелко порезать и отварить в 300 мл молока в течение 2 минут, а затем настоять 2 часа. Принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа при кашле. В случае непродуктивного кашля, с плохим отхождением мокроты, добавить 1 ч. ложку корней солодки. Это, кстати, придаст отвару и сладкий вкус, что очень важно детям.

В народе было замечено, что испеченный лук полезен при *геморроидальных шишках*, к которым надо прикладывать лук.

Эффект будет выше, если чередовать – один день ставить свечи, выструганные из сырого картофеля, а на второй день печеный лук. Так делать в течение 3-4 дней, боль должна уйти.

При лечении *атеросклероза* используется чеснок, но некоторые люди его не переносят. Вот им и можно воспользоваться луком.

Смешать в равных количествах луковый сок и свежий мед. Принимать по 1-2 ст. ложки утром и вечером продолжительно курсами по 1 месяцу с последующим перерывом 10 дней и еще так же 3-4 раза.

Эти же рекомендации я давал и для повышения мужской силы.

Считается, что луковая кашица размягчает и удаляет *пяточные шпоры, подагрические суставы*.

В китайской народной медицине широко используют лук татарка как *сердечное тонизирующее средство*. От китайцев через Дальний Восток, а затем на юг Сибири этот лук попал в Россию. Я слышал о нем много хороших отзывов. Жители этих регионов пусть попробуют, вреда он не принесет.

Тем, кому готовить лекарственные средства по каким-то соображениям невозможно, подскажу, что существуют готовые препараты.

Аллилчеп – вытяжка, получаемая настаиванием измельченного лука на 90%-м спирте.

Аллилглицер – препарат, также содержащий фитонциды. Он состоит из сгущенной вытяжки лука, смешанной пополам со стерильным глицерином.

Использовать их нужно прежде всего как антисептики, при микробной инфекции.

Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт, кандидат биологических наук.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Костеровым можно по телефону 8(915)384-92-03.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

КАК Я ОБУЗДАЛА ГИПЕРТОНИЮ

Гипертония, инсульт

При помощи этого рецепта я снята с учета по поводу *гипертонии*, «скорую» не вызываю, хотя раньше 1—2 раза в неделю обязательно вызывала. Этот чай я практически пью постоянно. Вероятно, поэтому очень редко прибегаю к помощи таблеток. В свое время рецепт я позаимствовала у Валерия Тищенко в книжке «Растения трудноизлечимых болезней».

Рецепт: 5 ст. ложек измельченных иголок сосны с веток этого года, 2 ложки шиповника (от себя добавлю: или 2 ложки боярышника, так как шиповник свертывает кровь и его не следует пить при тромбофлебите), 2 ложки луковой шелухи залить 1 л кипятка и кипятить 15 минут. Настоять и пить в неограниченном количестве и в любое время суток, но не менее 3 раз в день по 1 стакану в течение 3 месяцев в теплом виде.

Полагаю, что сила действия чая – в целебных свойствах растений. Сосна — витамин для всего организма. Луковая шелуха — очищает кровеносные сосуды от бляшек. Шиповник и боярышник — витамин для сердца.

Этот же рецепт помогает при *инсульте*, но нужно добавлять лимон.

0,5 лимона за один прием, но принимать не менее 3—4 раз в день за полчаса до еды.

Адрес: Шалаевой Антонине Андреевне, 442550 Пензенская обл., Лопатинский р-н, пос. Борец.

Комментарий А. Печеневского:

Приведенный рецепт хорош тем, что обладает выраженным мочегонным действием, улучшает сократительные способности миокарда, расширяет просвет мелких сосудов, является прекрасным витаминным средством, очищает печень и кровь. Все это в совокупности помогает больным с гипертонической болезнью 1-й и 2-й ст.

При тромбофлебите состав сбора можно дополнить 1 ст. ложкой цветков донника лекарственного (желтого).

СЕМЕНА ЛЬНА И ЛУКОВАЯ ВОДА – ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

Этот рецепт хорош для тех, у кого *повышенное давление.*

2 ст. ложки семян льна залить кипятком в термосе и оставить на ночь, периодически встряхивая, утром натощак выпить 1 стакан настоя, предварительно встряхнув, не процеживать. Второй стакан выпить перед ужином. Нормализуется и работа кишечника. Курс лечения — месяц, затем перерыв 2 месяца. Далее — по самочувствию.

Семя льна, как, впрочем, и большинство трав, нельзя применять постоянно, поэтому во время перерыва поддерживать нормальное давление можно луковой водой.

Луковицу средних размеров в шелухе положите в стакан, залейте холодной водой и оставьте на ночь. Утром натощак выпейте эту воду.

И так каждый день с новой луковицей. Удивитесь результатам.

Адрес: Языковой Т.Н., 603136 г. Н. Новгород, ул. Малиновского, д. 6, кв. 44.

РЕЦЕПТ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Сердечно-сосудистые проблемы

Хотела бы через вестник поделиться с читателями некоторыми рецептами и знаниями.

Рецепт состава, который улучшает работу сердца.

5 ст. ложек измельченных сосновых иголок, 2 ст. ложки луковой шелухи, 2 ст. ложки сухого шиповника — залить 0,5 л кипятка и кипятить 5 минут, а потом залить в термос и оставить на 6 часов.

Пить 3—4 раза в день по 1/3 стакана. Параллельно отвар боярышника — готовится так же (1 ст. ложка на стакан воды, прокипятить 5 минут и настоять в термосе).

Адрес: Сафоновой Т.П., 624065 Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 38.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ЛЕЧЕБНЫЕ ПАРЫ – ОТ ГАЙМОРИТА И АСТМЫ

Астма бронхиальная, гайморит

Средство, которое хочу вам предложить, помогло мне и двум моим знакомым. Одна из них, вылечив *гайморит*, дала рецепт мне — у меня тоже был гайморит, а другая, уже по моему совету, воспользовалась этим рецептом — и успешно — для лечения *бронхиальной астмы*.

Надо взять 3—4 листика алоэ, 3—4 листика каланхоэ, среднюю луковицу — все это мелко покрошить ножиком, добавить 1 ст. ложку камфарного масла и 1 ст. ложку подсолнечного. Поставить на водяную баню в подходящей емкости и через конусообразную трубочку вдыхать пары минут 20—30. Вдыхать ртом, выдыхать носом при бронхите, а при гайморите наоборот — вдыхать носом, выдыхать ртом. Лучше делать это на ночь. Приготовленный состав можно использовать три раза.

Адрес: Толстых Николаю Петровичу, 142070 Московская обл., Домодедовский р-н, пос. Востряково, пр-т 1 Мая, д. 67.

А.П.: Среди компонентов этого рецепта лечебное действие оказывают летучие фитонциды лука и пары камфарного масла.

А вот алоэ и каланхоэ следовало бы прокрутить в мясорубке (предварительно выдержав в холодильнике 2 недели для образования активных ферментов в 3-летнем алоэ), отжать, смешать с медом и соком лука в пропорции (1:1).

Принимать состав по 1ст. ложке 3-5 раз в день до еды на протяжении двух недель при остром и 4-6 недель при хроническом гайморите. Еще бы я рекомендовал в каждую ложку добавлять по 10 капель растительного аптечного средства цитросепт, которое действует губительно на вирусы, грибки, микробы и простейшие, содержит витамин С, снимает отек и воспаление.

Теперь о луковых ингаляциях.

Вдыхание паров делается по 10-15 минут, производится вечером, чтобы после процедуры не выходить на холод. Курс длится 10-15 дней, а при хроническом течении проводится 20-25 процедур через день. Лечение проводят осенью и весной или по необходимости.

ОТ БРОНХИТА И ПНЕВМОНИИ

Бронхит, пневмония

Замечательный рецепт, который поможет вылечить даже застарелый *бронхит и пневмонию.*

Взять 500 г очищенного измельченного на мясорубке репчатого лука, 400 г сахарного песка, 1 л холодной воды, 50 г меда. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту до закипания. После закипания огонь убавить и на медленном огне кипятить 3 часа. Жидкости получится 1 л с небольшим. Снять с плиты, остудить до 60—70° С и только потом добавить мед (от сильного нагревания мед теряет лечебные свойства). Не цедить. Остудить, перелить в литровую посуду, закрыть крышкой, поставить в дверцу холодильника, где лекарство и будет храниться, пока пьете. Пить надо теплым, комнатной температуры по 1 ст. ложке в течение дня 4—6 раз за 15—20 минут до еды. Доза приема одинакова и детям, и взрослым.

Я делала так. С вечера наливала в стаканчик дозу, которую предстояло выпить за день (4—6 ложек), и она стояла при комнатной температуре на столе в кухне день. Интервал между приемами установите сами, например, с 8 утра до 8 вечера через 3 часа. Количество ложек можно увеличить или

уменьшить в зависимости от тяжести болезни. Пить надо долго, повторяя курс лечения через каждые 3 месяца, пока не излечитесь. Вреда от лечения никакого не будет. При этом оно всем доступно по сравнению с аптечными препаратами.

Адрес: Сапуновой М. С., 673310 Читинская обл., Крымский р-н, ст. Дарасун, ул. Читинская, д. 5, кв. 6.

А.П.: В этом рецепте все хорошо. Но перед кипячением я бы посоветовал больному бронхитом

вдыхать запах лука в течение 10-15 минут. А лучше это делать каждый вечер, при этом не забывать принимать луково-сахарный отвар, который хорошо дренирует, то есть очищает, бронхи от слизи, пробок, гноя.

Однако в составе нет ничего противомикробного (50 г меда на 15 дней – это недостаточно). Воспользуйтесь упомянутым выше цитросептом, соком или настойкой подорожника, календулы или эвкалипта – выздоровление наступит раньше и будет стойким.

ОТ ГАЙМОРИТА

Гайморит

Предлагаю читателям хороший способ лечения гайморита.

Если вам врач поставил диагноз — *гайморит* и предлагает сделать прокол пазухи через нос с промыванием раствором антибиотика — а эта процедура не из приятных — не расстраивайтесь, вы можете вылечить себя сами дома за один вечер.

Взяли луковицу, почистили ее и натерли на обыкновенной мелкой терке. Получится эдакая кашица. Через два слоя марли выжали сок. Затем глазной пипеткой в чистую рюмку или стакан накапайте 10 капель сока, 10 капель медицинского спирта. Все размешайте — ваше лекарство готово.

В кастрюле сварите картошку в мундире. Когда она будет готова, проделайте над паром ингаляцию. Нужно накрыться большим полотенцем и подышать над картошкой ртом, носом, хорошо пропотеть.

После этого нужно вытереть пот с лица и, не теряя времени, быстро лечь на диван без подушки. Кто-то из домашних, знакомых должен набрать в глазную пипетку луково-спиртовой сок (который вы сделали) и закапать в нос — по 2 капли в каждую ноздрю. Более двух капель капать нельзя! Немного придется потерпеть — будет жечь, но через 2—3 минуты все пройдет. Ложитесь спать.

Утром встанете — у вас все будет хорошо: вы здоровы.

Оставшийся в стакане сок лука и в рюмке лекарство — все выбрасывается, оно вам больше не нужно.

Если кому рецепты помогут, это будет от меня подарок.

Адрес: Завьялову Валерию Петровичу, 456910 Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9.

А.П.: Поучительную историю рассказал мне один пациент. В течение 3-4 месяцев его мучили интенсивные головные боли, локализующиеся в правой половине головы. Сначала его лечил терапевт, назначал сосудистые препараты – боли не проходили. Перешел в «руки» к невропатологу – еще 2 месяца лечился успокоительными, снотворными, обезболивающими. Больной оказался послушным и дотошно выполнял все назначения врачей. Открылась язва желудка, стала болеть печень. А боли усиливались. Николай К. был доведен до отчаяния. Случилось так, что он посетил в больнице родственницу, которую в этот момент консультировал ЛОР-специалист. Доктор в течение 2 минут поставил диагноз: гнойный гайморит, пригласил к себе в кабинет, сделал обезболивание и прокол гайморовой пазухи справа. Выделилось более 30 куб.см зловонного гноя, боль сразу же прошла. Не обошлось и без антибиотиков. Николая оставили в больнице на 3 дня. Врач не отходил от него все это время, так как рентгеновский снимок показал, что оставались считанные часы до прорыва гноя в основание черепа. А это угроза жизни.

Я – потомственный врач, занимаюсь лечением больных травами, пчелопродуктами и всегда выступаю за точную диагностику, иначе можно далеко зайти.

А рецепт Валерия Петровича можно применить при лечении хронических вялотекущих гайморитов и синуситов. Сок

лука в сочетании со спиртом убивает микробы, разогревает и дренирует слизистую, разжижает мокроту и уменьшает воспаление.

ЖАРЕНЫЙ ЛУК ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

Хочу рассказать об одном очень простом методе лечения *туберкулеза*. Услышала я о нем от одной женщины, которая болела сама и ее муж тоже. Когда-то давно один человек попросился заночевать и обратил внимание на их болезненное состояние. Когда он узнал, что у них «чахотка», то посоветовал следующее:

обжаривать лук репчатый в свином нутряном жире до золотисто-соломенного цвета, принимать перед едой по 1 ст. ложке в теплом виде 3 раза в день.

В те годы уже было рентгеновское обследование. Врач, который лечил супругов, был удивлен их выздоровлением за короткий срок — 2 месяца.

Вот так просто и эффективно.

Адрес: Бакаевой Александре Дмитриевне, 462422 Оренбургская обл., г. Орск-22, ул. Орджоникидзе, д. 29.

«Предупреждение Плюс»: Да... Жареный на нутряном сале лук от туберкулеза?.. Мы было хотели снять этот рецепт, но в последний момент доктор Костеров буквально поймал нас за руку. Вспомните, в своем жарком вступлении к этой главе он указал, что лук – установленный факт – убивает туберкулезную палочку Коха за 5 минут! Нет, видимо, права Александра Дмитриевна, что написала нам об этом рецепте.

КАК ЛУК СОЛДАТА СПАС

Кашель

Прочитал я в «ЗОЖ» заметку «Жареный лук от туберкулеза» и вспомнил историю, которую рассказал мне приятель — ветеран ВОВ, сам участник тех событий.

В конце войны часть, в которой он служил, с боями дви-

галась по Германии. И один солдат серьезно заболел: *кашель* мучил его беспрестанно, выделялась мокрота с кровью. Было решено отправить его в тыл, в госпиталь. Однако сделать это не успели — получили приказ немедленно выступать.

Что делать? Солдат уже самостоятельно не мог ходить. Взять его с собой никакой возможности не было. Оставить? Вокруг чужая земля, немцы. Решили спрятать в подвале полуразрушенного дома и, если получится, позже как-то забрать и отправить в госпиталь. Хотя, конечно, надежды на это было мало — кто мог тогда предвидеть, кого и куда приведут дороги войны.

Короче, оставили солдата умирать, тем более что был он очень плох. Собрали, что было, ему еды, занесли в подвал. Мой знакомый обратил внимание на то, что в углу там стояли какие-то мешки. Заглянул из любопытства — репчатый лук.

Случилось так, что часть через месяц. а может, и два, оказалась в тех краях. Друзья солдата поехали, нашли тот дом, подвал. Никто и не думал, что солдат жив, — просто хотели предать его останки земле. Каково же было их удивление, когда они обнаружили солдата в подвале. Живого. Он был слаб, худ, зарос щетиной, но живой и, что самое интересное, здоровый: не кашлял, не болела грудь.

Оказалось, все это время он ел только репчатый лук.

Солдат тот вернулся в часть, окреп и служил в ней до конца войны.

Адрес: Чугуеву Льву Тихоновичу, Украина, г. Киев-126, бульвар И. Лепсе, д. 48.

А.П.: Репчатый лук из-за наличия фитонцидов, легких летучих масел хорошо помогает при *бронхитах, кашле, коклюше*. Применяют его в виде ингаляций.

Для этого лук разрезать на мелкие части и поместить в банку, периодически вдыхая.

Внутрь – сок лука с сахаром (1:1), медом, по 1 ст. ложке до 10 раз в день.

Можно закапывать в носовые проходы. Развести сок лука водой, водкой, соком алоэ или каланхоэ в равных пропорциях.

Оптимальной комбинацией считаю смесь лукового

сока с медом. Смешать 1 часть меда, 2 части воды, закапывать в нос по 2-3 капли.

Если не возникает резкой заложенности, отека, слезотечения, мед годится для использования. Лучше всего заранее проверить, нет ли у вас аллергии на мед.

В рассказанной истории главное то, что солдат не погиб, что был у него мешок лука, а что лук является целебным, сомнений нет.

ЛУК – ОТ ПРОСТУД

Простуда

Многие годы от *простуд и болезней носоглотки* пользуюсь таким простым способом.

Беру большую луковицу, быстро разжевываю, чтобы не очень смешивалась со слюной, и делаю вдох ртом через жеваный лук, оставляя при этом поменьше щель во рту.

Чувствую, как легкие наполняются луковым воздухом. Можно лук заменить чесноком, но очень жжет.

Адрес: Дорофееву В.Н., 117485 г. Москва, ул. Бутлерова, д. 10, кв. 237.

А.П.: Есть и другой вариант:

лук измельчить ножом и поместить в банку. Дышать многократно в течение дня, в промежутках банку держать закрытой. Лук заменить, когда острота запаха ослабеет.

ОТВАРОМ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЛЕЧИТСЯ ДАЖЕ ЗАСТАРЕЛАЯ АСТМА

Астма бронхиальная

Часто встречаю в вестнике письма с вопросами о лечении *бронхиальной астмы*. Я лично вылечила ее отваром луковой шелухи.

Запаслась шелухой на целый год. Бросала ее в кипящую воду, кипятила минут пять — отвар должен быть желтоватого цвета. Если он был коричневым, то я разбавляла его водой. Пила, повторяю, год нео-

граниченно — и в холодном, и в теплом, и в горячем виде вместо воды, чая — словом, он заменял мне любую жидкость.

Адрес: Пряничниковой Анне Корнеевне, 362031 Алания, г. Владикавказ, пр-т Коста, д. 286/3, кв. 78.

О ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВАХ ИНДИЙСКОГО ЛУКА

Астма бронхиальная

В «ЗОЖ» № 17 за 1998 год было напечатано мое письмо «Что мне помогает», в котором я писала, как борюсь с *бронхиальной астмой* при помощи обливания холодной водой и приема сока сельдерея. Я получила более 30 откликов. Благодарна всем, кто не остался безучастным. Да, сок сельдерея очень помогает при астме. Нужно его консервировать на зиму, но я все-таки предпочитаю обливание холодной водой, даже когда на улице минус 25. С удовольствием хожу босиком по снегу.

В своих письмах люди просят рассказать о свойствах индийского лука. Это очень ценное лечебное растение. Два года назад мне дали два росточка этого лука. Через 10 месяцев выросли головки с куриное яйцо, листья — шириной в три пальца.

Заболела спина — я срезала лист, помяла в руках и натерла больное место. Чудо! Спина перестала болеть тут же.

Я обратилась в ботанический сад Уральского отделения Академии наук, и мне ответили, что это растение называется «белая фиалка» (цветет белым цветом). Используется в медицине благодаря наличию алкалоида галантамина и применяется для наружного лечения: срезать лист, помять его в руках и втирать в больные места, желательно на ночь. Будет немного щипать, но это не страшно.

Можно делать настойку. Когда головка лука будет большая, вытащить ее из горшка, обрезать корни, обмыть и вместе с листьями прокрутить на мясорубке. Массу сложить в банку, залить 200 г спирта или водки, перемешать, закрыть крышкой и поставить в темное место на 5 дней. Также втирать. Эффект хороший.

Размножается индийский лук детками, которые растут из-под корня, плотно прижавшись к луковице. Неприхотлив к почве, принимает любые удобрения (но чтобы луковица была на виду, не в земле). Вкус — не лука.

Пересылке этот лук не подлежит.

И еще одна деталь. Стоит отрезать кусочек от луковицы, как через несколько дней это место вновь зарастает.

Ну, и в заключение хочу поделиться рецептом, которым давно пользуюсь.

Сало в луковой шелухе

Взять 1 кг несоленого свиного сала, разрезать на куски. Налить в кастрюлю 2 л воды, положить туда заранее вымытую горсть луковой шелухи, высыпать 1 стакан (250 г) соли. Воде дать чуть закипеть и положить туда куски сала. Варить 15—20 мин. Поставить кастрюлю с салом на сутки на стол. Потом сало вытащить, смыть шелуху, дать немного обсохнуть. Надавить чеснока (зубков 15—20), втереть чесночную массу в сало, посыпать куски со всех сторон красным перцем. Дать полежать часов 6—7 и затем положить в морозильник или на мороз.

Сало получается, как копченое, очень вкусное. Ешьте на здоровье.

Адрес: Кузнецовой Зинаиде Федосеевне, 623141 Свердловская обл., пос. Ново-Алексеевское, ул. Победы, д. 9, кв. 2.

ПРОСТОЙ СОВЕТ

Насморк и першение в горле

Решила написать простой рецепт из личного опыта, может быть, он кому-нибудь и пригодится.

Насморк и першение в горле.

Положите листки сухой луковой шелухи на горячую плиту (я пользуюсь металлической тарелкой), дождитесь, чтобы пошел дым. Вдохните этот дым раздругой, и вам не потребуются дорогие лекарства от насморка.

Адрес: Пархоменко А.И., 624090 Свердловская обл., пос. Полевской, а/я 130, п/о 8.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЗАТРАТ

Гайморит, туберкулез

Хочу поделиться простым проверенным рецептом.

От *гайморита и туберкулеза* легких — луковая ингаляция.

Туго завязать глаза плотной тканью, накрыться простыней и под ней тереть на терке луковицу, вдыхая ее запах сколько хватит духу (1—2 минуты). Процедуру повторять как можно чаще.

Совет опробовал безнадежно больной с открытой формой туберкулеза, который живет и здравствует уже более 30 лет. Снят с учета. Этот же рецепт испробовал на себе больной с хронической формой гайморита. Результаты отличные, излечился полностью.

Если этот метод кому-то пригодится, буду рада. Вреда он никому не принесет и никаких затрат не требует, что важно для людей с небольшими доходами.

Адрес: Осиповой Галине Петровне, 456563 Челябинская обл., Еткульский р-н, д. Шеломенцево.

РЕЦЕПТ, КОТОРЫМ ПОЛЬЗУЮСЬ 30 ЛЕТ

Грипп, простуда

В течение 30 лет я пользуюсь одним рецептом от *гриппа и простуды*.

Даже простое капание нерафинированного подсолнечного масла — по 2 капли в каждую ноздрю и на корень языка — улучшает состояние и повышает сопротивляемость организма инфекции.

Если температура, то масло смешивается с соком свеженатертого лука (для взрослых в отношении 1:1, для детей — 3:1) и также капается в нос и на корень языка.

Этот рецепт не вызывает аллергии и для всех полезен, у него нет противопоказаний.

Адрес: Сторчак Е.Н., 354067 г. Сочи, ул. Красных Партизан, д. 8, кв. 23.

ПРО ЛУК, ЧЕСНОК

Насморк

Предлагаю всем хороший рецепт от *насморка*. Он мне очень помог.

50 г масла (любого — оливкового, подсолнечного, кукурузного) налить в баночку или эмалированную кружку и поставить на водяную баню. Как только вода закипит, подержать в кипящей воде 10 минут, затем пусть минут 10 постоит и положить в это масло заранее растолченные один зубчик чеснока среднего размера и небольшую луковицу. Перемешать и поставить в темное место на сутки. Процедить через марлю и закапывать в нос.

У меня постоянно был насморк. Перепробовала многие народные средства, вылечила же только этим рецептом.

Адрес: Мачугиной Марии Алексеевне, 103305 г. Зеленоград, Центральный пр-т д. 234, кв. 14.

ЕСЛИ У ВАС НАСМОРК

Насморк

Раньше меня часто донимал *насморк*, не давал покоя ни днем, ни ночью. И вот уже несколько лет я не знаю, что это такое.

Нужно вскипятить подсолнечное масло и положить в него мелко порезанный репчатый лук. Дать остыть. Процедить через марлю и отжать. Закапывать в нос по 1 капле в каждую ноздрю 3 раза в день. Надо: 6 г масла, 2 чайные ложки лука.

100 г сока сырой красной свеклы и 30 г меда смешать и закапывать по 5-6 капель раствора в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Адрес: Завьялову В.П., 456910 Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

МОЛОКО, ЛУК И ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ – ОТ ДЕТСКОГО ДИСБАКТЕРИОЗА

Дисбактериоз

Наша семья благодарна всем, кто откликнулся на нашу просьбу и прислал народные рецепты лечения детского *дисбактериоза*. С разных концов страны пришли письма с советами. Но действенными оказались два простых рецепта. Один нам прислала Т.И. Гусева из Кирова:

в молоко покрошить лук-репку — на 0,5 стакана молока маленькую луковичку, немного прокипятить, остудить, процедить и дать выпить ребенку с ложечки перед едой, сколько сможет.

Второй — от Н.И. Опариной из Миасса:

корни горца змеиного посушить в комнате и сразу порезать на маленькие кусочки — они твердые, как кость, заваривать, как чай, по нескольку пластинок величиной с маленькую пуговку. Вкус терпкий. Пить вместо чая.

Так что спасибо всем.

Адрес: Семье Костиных, 413121 Саратовская обл., г. Энгельс, пр-т Строителей, д. 17, кв. 195.

ЧАЙ С ЛУКОМ

Язва 12-перстной кишки, пониженная кислотность

Расскажу о том, как я вылечила у мужа *язву 12-перстной кишки*. До этого он по 2 раза в год лежал в больнице. Даже предложили операцию. У него пониженная кислотность.

Сначала я его поила утром натощак чаем из зверобоя, в еду клала много репчатого лука. Поджаривала его на растительном масле в больших количествах и ели лук с отварным картофелем. Потом, примерно через месяц, начала поить чаем из коры дуба (вместо заварки). А пришла весна — накопала корней лопуха и стала добавлять в чай отвар корней. Перед едой муж выпивал сок листьев лопуха — сначала по чайной ложке, по десертной, а потом по столовой.

Весной в больницу уже ложиться не стал, осенью поехал на обследование. Язвы у него не нашли.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 641430 Курганская обл., г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д. 15.

А.П.: Лук в сочетании с растительным маслом способствует заживлению язв. Хочу предупредить, что при жарке не стоит перекаливать масло, так как образуются канцерогенные соединения.

Кора дуба способствует стягиванию дефекта слизистой желудка (язвы).

Сок лопуха выполняет общеукрепляющую и обменную функции.

Вот только картофель для таких больных разрешается в виде полужидкого пюре небольшими порциями, да и вся диета – нежная, протертая, нежирная в течение 1-1,5 месяца.

ЯЗВЕ — ЛУК

Болезни ЖКТ, язва желудка, повышенная кислотность

Всю сознательную жизнь болею. В детстве пережила ленинградскую блокаду, и с тех пор пошло: желудок, сердце, гипертония... Так и лечусь всю жизнь народными средствами. Хочу кое-какими рецептами поделиться с читателями.

Первый хорошо лечит весь *желудочно-кишечный тракт, язву желудка, нормализует кислотность.*

Нужно взять 1 кг репчатого лука, очистить его, разрезать каждую луковицу на 4 части, сложить в эмалированную посуду и засыпать одним стаканом сахара. Поставить на средний огонь и варить 30 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Затем лук сложить в литровую банку и держать в холодильнике.

Принимать перед едой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Мне было очень трудно есть лук с сахаром, и я приспособилась запивать его несколькими глотками воды — так легче.

Всего за курс лечения надо съесть 5 кг лука, через год лечение повторить.

Я, постоянно страдающая расстройствами и болями, уже на 3-й день после начала лечения почувствовала себя легко и комфортно.

Адрес: Сухаилиновой Галине Владимировне, 367003 Дагестан, г. Махачкала, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

ЛЕЧИЛА ГЕМОРРОЙ, А ВЫЛЕЧИЛА ПАРАПРОКТИТ

Геморрой, парапроктит

Было жаркое лето. Я красила пол в загородном доме. День был жаркий, окна и двери дома были открыты настежь, и сквозняк, конечно, сделал свое дело. Уже вечером я почувствовала сильные боли в области прямой кишки. Подумала: *геморрой*. Хотя этим недугом никогда не страдала. Идти в больницу постеснялась. К 6 часам вечера боли стали просто нестерпимы, я стала листать лечебник в поисках средства, способного мне помочь. Нашла.

Взяла 2 л молока, 4 луковицы средней величины и 4 дольки чеснока. Лук и чеснок положила в кипящее молоко. Остудила немного полученную смесь, чтобы не обжечься, налила в горшок и села на него, укрывшись от пояса и ниже одеялом. Грелась, пока не остыло молоко. Согласно лечебнику, нужно было греться 3 раза в день, но мне ждать было некогда, и я до 12 часов ночи грелась в 5—6 заходов, всякий раз подо-

гревая молоко.

К ночи боли утихли, я заснула. Проснувшись, увидела, что лежу в луже крови и гноя, боли исчезли навсегда. Позже я рассказала об этом врачу, на что он ответил: «Это был не геморрой, а *парапроктит*, который лечится хирургически». Так что мне просто повезло, что не попала под нож. Вот такая история произошла со мной.

Адрес: Г. П., 413101 Саратовская обл., г. Энгельс-1.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ОТ КАМНЕЙ ИЗБАВИТ ЛУК

Камни в мочевом пузыре

Знаю один замечательный рецепт, как вывести *камни из мочевого пузыря*.

Возьмите чистую бутылку, наполовину заполните ее репчатым луком, порезанным мелкими дольками. Залейте доверху спиртом или хорошим самогоном. Можно и водкой, но хорошей. Поставьте в теплое место на 10—12 дней, потом процедите через марлю и пейте перед едой 2—3 раза в день по 1—2 ст. ложки.

Моя бабушка лечила людей, и я буду присылать вам те рецепты, которые знаю от нее. Может, они помогут и другим.

Адрес: Орловой Юлии Павловне, 169420 Коми, пос. Троицко-Печорск, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 3.

А.П.: Исходя из фармакологических свойств лука, такая форма его использования может способствовать прохождению камней по мочевым путям вниз к естественному выходу, то есть стимулировать перистальтику мочевых путей. При подобном лечении нужно позаботиться о том, чтобы не было спазма, иначе камень будет зажат, возникнет почечная колика, потребуется врачебная помощь.

Могу еще порекомендовать чистотел. 1ч. ложку залить стаканом воды, варить 5 минут, настоять 1 час, выпить в 3 приема до еды с добавлением меда. Также помогут теплые ванны через день.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ МУЖСКОЙ БОЛЕЗНИ

Аденома предстательной железы

В России десятки тысяч мужчин болеют *аденомой предстательной железы*. Я лично убедился в том, что дорогостоящие импортные лекарства не помогают, и, как правило, врачи предлагают операцию. Но при этом удаляют не саму опухоль, а железу полностью.

Между тем средство от этой болезни, такое простое и эффективное, имеется в каждом доме. Это луковая шелуха. Ее применение не имеет противопоказаний. Рецепт прост:

две горсти луковой шелухи несколько раз промыть холодной водой от пыли и положить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (700 г). Кипятить 3—5 минут на маленьком огне, настоять 1 час, процедить. Пить 3 раза в день до или после еды по 100 г. Настой должен иметь цвет крепкого чая. Если он получится слишком крепким, горьковатым, разбавить кипяченой водой. Я лично принимал по 1 стакану 3 раза в день и за 15 дней избавился от аденомы предстательной железы и попутно — от гипертонии.

Водный настой шелухи благоприятно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Срок лечения — 30 дней. Перерыв — 10 дней. Затем лечение можно повторить.

Хорошо лечит луковая шелуха грибковые заболевания ног. Для этого

200 г шелухи залить 0,5 л водки. Настоять 10 дней. Затем после ножной ванны смазывать пораженные места.

Вот такая луковая шелуха.

Адрес: Иноземцеву А. А., 427712 Удмуртия, п. Кизер-2, ул. Комсомольская, д. 41.

А.П.: Подобным методом вряд ли возможно избавиться от аденомы, но снять отек простаты, вылечить цистит, понизить давление вполне реально. Аденома простаты от такого «чудесного» метода, к сожалению, не исчезнет и рассосаться не сможет. Наверняка среди наших читателей най-

дутся люди, которые испробуют этот рецепт на себе. Я же могу порекомендовать другое лечение аденомы.

Листья и почки березы, листья орешника, хвощ полевой, хмель, брусничный лист, корень лопуха, луковая шелуха – всех компонентов поровну по весу. 1 ст. ложку измельченного сырья залить 300 мл горячей воды, прокипятить 5 минут на медленном огне, настоять 1,5 часа, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки сока лука. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

Помимо этого полезно делать упражнения «для предстательной железы» (хождение на ягодицах – 2 раза в день по 10 минут, зажимание анального отверстия – по 30 раз 2 раза в день). В питании избегать алкоголя и пряностей.

Прошу всех «пациентов» предложенных методов независимо от результатов прислать в редакцию письма, подтверждающие или опровергающие их. Лучше, если оценка будет сделана на основании УЗИ до и после курса лечения.

ПОДСОЛНУХ, ОРЕХИ И ЛУК

Аденома предстательной железы

Мой муж вылечил *аденому предстательной железы* таким способом.

В 1-й день утром не ранее чем за час до еды съесть головку луковицы средней величины, ничем не заедая.

На 2-й день съесть полстакана ядер семечек подсолнуха, подсушенных естественным способом, не жареных, тоже за час до еды утром.

На 3-й день, тоже утром за час до еды, съесть полстакана ядер грецких орехов.

И так — три месяца, чередуя по дням лук, семечки, орехи.

Лук ничем не заедать. Можно пожевать хлеб, но не глотать.

Желаю здоровья всем, кто его ищет.

Что касается питания во время лечения, то я вычитала в Малой медицинской энциклопедии, что нужно исключить из рациона мясо, яйца, рыбу соленую, копчености, консер-

вы, острое (горчицу, уксус, перец), водку. Можно есть молочные и овощные блюда.

Адрес: Шалаевой Антонине Андреевне, 442550 Пензенская обл., Лопатинский р-н, п. Борец.

А.П.: Лук в свежем виде (при отсутствии гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки, гастродуоденита) благотворно действует на здоровье простаты – улучшается образование сока железы, стимулируется созревание сперматозоидов и мужских гормонов, снижаются уровень холестерина и вязкость крови. Таким образом улучшается поступление ее в репродуктивные органы, расширяет сосуды в них, улучшает обмен веществ. В тех странах, где мужское население обильно употребляет лук, проблем с потенцией, мужским бесплодием и аденомой простаты мало. Своим пациентам с этими недугами рекомендую:

принимать 1-2 ст. ложки сока лука дважды в день.

Цветочную пчелиную пыльцу с пыльцой сосны: по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Семена подсолнуха и грецкие орехи – источник витамина Е, селена и растительных масел, которые так органически вписываются в этот народный метод в качестве лечебно-профилактического средства, которым пользовался мой дед – травник Тимофей Корнеевич Моисеенко, проживший 96 лет.

ПРО ЛУК И СЕМЕЧКИ

Аденома предстательной железы

В свое время мне удалось избежать операции по поводу *аденомы предстательной железы*. Я воспользовался рецептом, опубликованным в газете «Сельская жизнь». Суть его заключалась в следующем:

за час-полтора до сна в первый день нужно съесть целую головку лука средней величины, мелко ее порезав, во второй день — полстакана семечек подсолнуха, а на третий — полстакана ядер грецких орехов.

И так — в течение трех месяцев, причем за этот период не употреблять ни водки, ни пива.

После этой публикации ко мне стали приходить письма с просьбами рассказать поподробнее, как я все это выполнял и в каком виде нужно есть лук и семечки. Я стал рыться в своих архивах и отыскал газету «Сельская жизнь» за 29 декабря 1994 года, где было опубликовано письмо Константина Сапожникова — именно его советом я и воспользовался. Сапожникову этот рецепт порекомендовал главный врач-уролог курорта в Кисловодске Петр Демьянович Двояковский, который теперь на пенсии и живет в Москве. Вот что пишет в том своем письме Сапожников: «Важно, чтобы острая горечь злого слезоточивого лука оказывала угнетающее действие на опухоль, а семечки и орехи ослабляли ее состояние. Доктор советовал их лучше есть перед сном, спустя 2—3 часа после ужина. Лук следует есть в сыром виде, мелко порезанным, зажмурив глаза. Если его варить или жарить, то эффекта не будет. То же — орехи и семечки. Есть сырыми, в их натуральном виде. Ничем, как и лук, не заедать и не запивать».

Адрес: Зуйкову Петру Михайловичу, 636020 Томская обл., с. Богашево, Новостройка, д. 35, кв. 70.

ЛУК ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Аденома предстательной железы

Посылаю вам рецепт лечения *аденомы предстательной железы*, которой страдают многие мужчины. Операции ведь не всегда бывают удачными. А этот метод мои знакомые попробовали лет 8 назад, и до сих пор проблем нет. Опишу все в точности.

Нужно срезать у 10 луковиц среднего размера хвостовую часть 2—2,5 см. Одну луковицу, 11-ю, разрезать на четыре части.

Отрезанные хвостовые части и разрезанную луковицу положить в небольшую посуду и залить 200 г растительного масла.

Посуду с луком и маслом поместить в емкость большего размера, заполненную водой, поставить на огонь и пропарить на водяной бане в течение 2 часов.

После пропаривания удалить «хвосты» и луковицу, отжать их через марлю, жидкости дать остыть до температуры немного выше температуры тела. Смесь готова к употреблению.

Сделать клизму (очистить прямую кишку).

Ввести половину приготовленной жидкости — это 100 г – в задний проход спринцовкой.

Сесть на горячую грелку, обернутую влажным полотенцем, и прогревать 2 часа.

Через пять дней подогреть до температуры тела оставшуюся смесь и повторить процедуру.

Через пять дней повторить цикл.

Помните: после процедур не застуживаться.

Адрес: Курдиковой Л.Н., 443080 г. Самара, ул. Карбышева, д. 66, кв. 24.

ПРО АДЕНОМУ ПРОСТАТЫ

Аденома предстательной железы

В вестнике «ЗОЖ» было напечатано мое обращение с просьбой отозваться к тем, кто знает нетрадиционные способы лечения *аденомы предстательной железы.*

Я получил 13 писем — не перевелись еще на Руси в наш век всеобщей коммерциализации люди, готовые бескорыстно помогать друг другу.

Сердечно благодарю всех написавших мне. Каждому я отправил персональный ответ. В ряде писем содержались рецепты и рекомендации, которые ранее мне не встречались, хотя и «перелопатил» гору литературы.

Купить 2 стакана конопляного семени.

На один прием берется 1 ст. ложка семян. Размять в ступке или деревянной ложкой столовую ложку семян, залить одним стаканом крутого кипятка. Пусть стоит ночь. Утром отцедить через марлю, выпить. Через 30 минут запить кипяченой водой комнатной температуры с медом.

Принимать 2 недели, перерыв полгода-год.

Затем при необходимости лечение повторить.

Каждый вечер съедать по одной луковице (средней)

в течение месяца (без хлеба и всего прочего) — только луковицу!

Отвар листьев орешника.

1 ст. ложку листьев орешника залить холодной водой (один стакан), дать постоять 2—3 часа, потом довести до кипения (минуты 2—3), охладить. Пить по 1/3 — 1/2 стакана перед едой за 15–20 минут. Курс лечения – месяц, затем перерыв месяц и так далее до улучшения.

Каждый день съедать натощак нежареные семена тыквы, 20—30 штук (2—3 месяца).

Сделать 10-процентный раствор обычной поваренной соли (экстра, нейодированной). То есть взять 1 л воды и 100 г поваренной соли. Далее — марлю или старое вафельное полотенце, чтобы хорошо впитывало влагу. Если это марля — свернуть в 8 слоев, если полотенце — в 4 слоя.

Полученный 10-процентный раствор нагреть, остудить, чтобы можно было терпеть, намочить в нем марлю или полотенце, отжать не сильно и приложить к низу живота и между ног. Держать не менее 50 минут. Марлю или полотенце тщательно простирать и высушить — пригодится для следующего раза.

Повторять 2—3 раза в сутки ежедневно в течение 7—10 дней. Обычно этого срока хватает для излечения, но если необходимо, число процедур увеличить.

Адрес: Черкасскому Якову Ноевичу, 113012 г. Мурманск, пр-т Ленина, д. 92, кв. 5.

А.П.: Большое спасибо, Яков Ноевич, за предложенный метод лечения... простатита! Предложения автора эффективны, хотя и устарели для лечения незапущенной стадии заболевания. Лук и лист орешника находят свое применение при аденоме простаты. Их применяют длительно в профилактических, а не в лечебных целях. Это больше рекомендации диетические. А горячие компрессы могут даже простимулировать рост аденомы. Всякие лечебные меры, вызывающие застой крови в малом тазу, ухудшают течение аденомы. Классический пример – «аденомный» мужчина выпивает бутылочку-две пива вечером, железа увеличивается в объеме, отекает, т.к. сосуды расширились и принесли больше

крови. Вследствие этого происходит пережатие мочеиспускательного канала, наступает острая задержка мочи, больного доставляют в стационар, где катетером или надлобковым рассечением мочевого пузыря отводят мочу. А если врачебная помощь недоступна?

Спасением может быть достаточно теплая ванна по 30-40 минут, теплая грелка на низ живота, иногда приседания по 20-30 раз в несколько заходов.

В то же время наш автор отличается конкретностью и точностью изложения. Если бы каждый из наших читателей так ответственно подходил к описанию присылаемых рецептов!

САХАР И ЛУК КАМНИ В ПОЧКАХ ПЕРЕТРУТ

Камни в почках

Мне хочется поделиться рецептом выведения *камней и песка из почек*. Рецепт проверен, многим удалось избежать операции.

Взять 1 кг репчатого лука и 400 г сахарного песка. Лук пропустить через мясорубку, смешать с сахарным песком, все поместить в эмалированную кастрюльку, поставить на огонь. Как только начнет закипать (все время надо помешивать), уменьшить огонь и тушить 2 часа. После окончания горячую смесь процедить через марлю.

Я стелю в дуршлаг марлю, небольшими порциями кладу горячую смесь, выжимаю ложкой сок. Горячей смесь должна быть потому, что остывшая не вылечит. Соку должно получиться неполная пол-литровая банка. Это количество разделить на 4 равные порции и выпить за 12 часов (с 8 утра до 8 вечера, например). Чем больше порция (например, если разделить на 3 части), тем крупнее камни будут выходить, возможны боли. Так что лучше делить раствор на 4 части. Сок должен быть коричневатого или желтоватого цвета, но не белого.

Адрес: Гориной Людмиле, 113535 г. Москва-535, ул. Дорожная, д. 7, кор. 3, кв. 6.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

А ПОМОГ ЛУКОВЫЙ СУП

Артроз коленных суставов

У меня обнаружили *артроз коленных суставов*. На 4-й этаж еле поднималась. Растиралась камфарным спиртом. Потом начала делать компресс из настоя сирени и цветков каштана на водке. Но все приносило лишь временное облегчение.

В № 23—24 за 1997 год было написано о луковом супе. И я решила попробовать есть луковый суп, правда, кожуру я очищала, а потом жарила лук на растительном масле, вливала воду и кипятила, как было написано в рецепте. Только я добавляла на пол-литра воды кубик «Магги» для вкуса. Я ем этот суп уже полмесяца и, вы знаете, бросила растираться, и сейчас, слава Богу, ноги мои перестали болеть. Вот тот рецепт.

Берете 2 луковицы размером с лимон. Очищаете. Шелуху не выбрасывайте. Лук шинкуете и обжариваете на растительном масле до золотистого цвета. Все, и шелуху в том числе, в кастрюлю. Заливаете литром воды. Кипятите 10 — 15 минут. В конце варки для вкуса можно бросить два бульонных кубика. Солить при этом не надо. Можно обойтись и без кубиков.

Когда суп настоится, выбрасываете шелуху. Это вам три порции на три дня. Ешьте суп или в обед, или на завтрак. В остальном обычное питание. Суп я ела целый месяц. Плюс каждый день съедала по стакану очищенных грецких орехов, и ноги меня не беспокоили.

Кстати, курс лечения луковым супом и орехами нужно повторять. Не зря в народе говорят: «Болезнь входит пудами, а выходит золотниками».

Адрес: Барановой Марии Васильевне, 301670 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Бережного, д. 11/92, кв. 7.

«ЗОЖ»: Кое-что в этом луковом супе все же есть! Вот, например, что пишет о луковом супе известный австрийский целитель Рудольф Бройс: «Согласно моим последним наблюдениям (речь идет о раковых больных, которые лечатся по методике Бройса) можно, а иногда даже должно съедать одну-две тарелки лукового супа в день. Суп этот идет только на пользу здоровью, и я рекомендую его всем больным».

Приготовление лукового супа по Бройсу.

Луковицу размером с лимон вместе с коричневой внешней кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле до золотисто-коричневого цвета, добавить 1/2 литра холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Добавить какой-нибудь растительный бульон (отвар овощей), все вместе энергично перемешать, процедить и употреблять лишь прозрачный суп. Без лука!

И еще. Когда осенью 1988 года я проводил мой «Полный курс лечения от рака», питаясь одновременно луковым супом, моя жена ела эту похлебку вместе со мной. Причем съедала и лук вместе с добавками. Она страдала остеопорозом позвоночного столба (уменьшение содержания кальция в костях). Ее болезнь считали неизлечимой и я, и наш домашний врач. Каково же было наше удивление, когда она избавилась от остеопороза после того, как 17 дней питалась луковым супом. Она и сейчас (1991 год) в свои 86 лет еще работает.

Мы теперь частенько едим луковый суп и, кроме того, суп из кожуры бобов. Эта сухая кожура является полноценной пищей. После варки она к тому же становится буквально свежей и ее можно еще класть в салаты. Так что после уборки никому не советую выбрасывать сухие стручки. При диабете же настойка из них — просто лекарство.

СЛОВО О ЛУКОВОМ СУПЕ

Артроз

Мне 64 года и, как у большинства, «букет» болячек. В последнее время боли в позвоночнике стали ужасными. Сесть, а потом встать — чуть ли не до потери сознания. И тут в вестнике прочитала, как одна женщина успешно лечила луковым супом *артроз*. Далее следовал ваш комментарий о жене австрийского целителя Рудольфа Бройса, страдавшей неизлечимым остеопорозом, а после регулярного потребления лукового супа избавившейся от этой беды. Интуитивно я почувствовала: надо пробовать. И действительно помогло. Я искренне благодарна и женщине, и вам, и Бройсу за этот рецепт!

Адрес: Дмитренко Алле Яковлевне, 346730 Ростовская обл., г. Батайск, ул. Ворошилова, д. 189, кв. 24.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

У МАМЫ БЫЛА КАТАРАКТА

Катаракта

Многие просят совета по лечению *катаракты*. Предлагаю рецепт, проверенный моей мамой.

Одуванчик лекарственный (сок) — 3 г (1,5 ст. ложки); лук репчатый (сок) — 2 г (1 ст. ложка); мед пчелиный — 4 г (мед должен быть свежим, 4 г — это неполная ст. ложка). Все смешать, настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко 2 раза в день.

Я брала листья одуванчика, мыла, толкла в эмалированной посуде; лук терла на мелкой терке и процеживала через марлю. Всех компонентов брала в 7 раз больше, чтобы хватило на несколько раз.

Его можно использовать при ухудшении зрения, для предупреждения катаракты, при уже развившейся катаракте, бельме.

Адрес: Сосниной Л., 157094 Костромская обл., Сусоминский р-н, п. Андреевское.

ПРО ЛУКОВЫЙ СОК И КАСТОРОВОЕ МАСЛО

Конъюнктивит

Хотела бы дать несколько ответов на вопросы относительно *конъюнктивита:* исключите из питания сахар, молоко, специи. Побольше ешьте кислые и горькие продукты, пейте настои трав с горечью.

Закапывайте в глаза 1-2 капли касторового масла 2 раза в день.

Хороший эффект дает закапывание луковичного сока — по 1 капле 1 раз в день.

Адрес: Лариной Альбине Владимировне, 346050 Ростовская обл., пос. Тарасовский, пер. Глубокий, д. 1.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

КАК ВЫВЕСТИ БОРОДАВКИ

Бородавки

У сына на руке было соцветие *бородавок*. Они все исчезли за три дня после такого простого лечения.

30—40-миллиграммовый пузырек из-под лекарств заполнить луковой шелухой, залить 9-процентным уксусом и настаивать 10 дней в темном месте. На ночь смочить в этом растворе марлечку и приложить к бородавке, закрепив лейкопластырем.

Адрес: Гарифовой Н.А., 422170 Татарстан, г. Мамадыш, ул. Советская, д. 35, кв. 6.

РЕЦЕПТ ПРОЧИТАЛ С НЕДОВЕРИЕМ...

Грибок

Некоторые читатели жалуются, что тот или иной рецепт не помог. Но ведь не вестник в том виноват. Естественно, что одному поможет, другому — нет.

Я лично перепробовал много рецептов от *грибка*, но они лишь частично заглушали боль.

Пятки по-прежнему трескались так, что я, здоровый мужик, даже плакал. В больнице мне врач сказал, что тоже мучается этим.

Но вот однажды мне попался рецепт, который я, потерявший всякую надежду, встретил с недоверием. Но так как другого на тот момент не было, решил: пан или пропал. Хуже не будет.

Рецепт взял из журнала, перепечатал его полностью, так что не удивляйтесь, что письмо пишет мужчина, а рецепт применяет женщина.

«Для приготовления мази нужно взять полный стакан подсолнечного масла, 25 г воска и 1 большую луковицу. Нарезать мелко лук, поджарить его в подсолнечном масле до золотистого цвета, затем лук отделить, а масло еще немного прокипятить, добавить в него воск и еще раз довести до кипения. Немного остудить и перелить в стеклянную баночку (без осадка).

Пятки я предварительно распарила, намылила, терла пемзой, смывала проточной водой, насухо вытирала, а затем смазывала мазью. Повторяла процедуру ежедневно, и трещины очень быстро исчезли.

Сейчас у меня такие красивые пятки, что я просто любуюсь ими. Однако не забываю о профилактике: один раз в неделю обязательно парю и мажу пятки мазью.

Кстати, срок хранения мази не ограничен».

С. Алексеев.
г. Норильск.

КАК УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ

Укрепление волос

Отзываюсь на просьбы читателей, которые хотели бы *укрепить волосы, усилить их рост.* Знаю один хороший рецепт.

Коньяк — 1 часть, луковый сок — 4 части, отвар корней репейника — 6 частей. Все смешать. Втирать в кожу головы за полчаса до мытья и ополаскивать отваром березовых почек, чтобы волосы блестели.

Адрес: Сергеевой Лидии Федоровне, 413800 г. Балаково, ул. Чапаева, д. 127, кв. 76.

КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Укрепление волос

Я знаю очень хороший способ *укрепления корней волос.* Эту процедуру нужно проделывать ежедневно в течение нескольких дней.

Взять 5 свежих яиц, 5 ст. ложек меда, 5 ст. ложек водки, 2 ст. ложки сока репчатого лука. Хорошо пе-

ремешать и дать постоять 5—6 часов в комнате, а потом поставить в холодильник. Ежедневно отливать немного в кружечку, нагревать на паровой бане и втирать в корни волос, потом закрыть голову полиэтиленовой пленкой, сверху — косынкой и держать примерно 1 час. Смывать теплой водой.

В это время хорошо бы не пользоваться шампунями, тем более что в состав смеси входит яйцо, которое хорошо промывает волосы. Этого количества хватает на 8—10 дней. Процедуру можно проделывать 3—4 раза в год.

Адрес: Татьяне Камышенцевой, 357901 Ставропольский край, с. Солдато-Александровское, ул. Юго-Западная, д. 8/3.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ЗА КОТОРЫЕ ВАШИ ВОЛОСЫ БУДУТ БЛАГОДАРНЫ

Укрепление волос

Привет всем! Мне 15 лет. Хочу поделиться своими секретами *укрепления волос*.

Возьмите 2—3 горсти сухих цветков ромашки, столько же чистой промытой луковой шелухи. Залейте примерно 1 л крутого кипятка. Этим настоем ополаскивайте после мытья волосы.

Они чуть светлеют (особенно если применять долгое время), появляется живой блеск, волосы становятся шелковыми.

Отвар из скорлупы грецких орехов придает насыщенный ореховый цвет с мягким матовым оттенком.

Для косметических целей использую все, что под рукой. К примеру, варю свеклу в кожуре, а потом срезаю кожуру, кладу ее в кастрюлю, наливаю воду (0,5 л) и кипячу на слабом огне минуты 2—3. Раствор должен настояться сутки, после чего, процедив, можете смело выливать его на голову и слышать, как ваши волосы «благодарят» вас.

У кого мягкие волосы, при желании их можно сделать жесткими, если отварить морковь и этой водой сполоснуть волосы. Но не перестарайтесь. Прическа «я у мамы вместо швабры» идет далеко не всем.

Милые читатели «ЗОЖ»! Желаю вам быть здоровыми, красивыми и сильными, а для этого улыбайтесь, шутите и бывайте в гостях...

Адрес: Лене, 607220 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Мира, д. 19/6, кв. 72.

ХОРОШИЕ ВОЛОСЫ – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ

Укрепление волос

Хотите оздоровить волосы? Это просто, не очень дорого, но главное — нужно. Хотя бы раз в год надо уделить волосам немного времени — процедур 10, лучше — 15!

Растить волосы и бороться с перхотью мне помогали такие составы:

1. Сок одного лимона + 1 ст. ложка касторового масла + яичный желток.

2. Сок большой луковицы + ложка меда + ложка касторового масла.

3. Тертый чеснок + 50 г спирта или водки.

4. Сок большой морковки + 50 г спирта либо водки.

5. Корень лопуха – 3 ст. ложки настоять 3 часа в полулитре кипятка и втирать в голову, применять в виде примочек или компрессов.

6. Мякиш самого черного дешевого хлеба замочить горячей водой на ночь (или часов на 12), отжать, подогреть, нанести на вымытые волосы, попитать подольше кожу головы, можно под струей теплого воздуха из вентилятора, вымыть, прополоскать хорошо. Процедуру можно продолжить нанесением на голову бесцветной хны.

Втирайте природные витамины в голову от корней волос до самых кончиков. Организуйте для головы тепло, часа два такое неудобство терпите! Смывать надо долго, во многих водах, ополаскивать желательно чаем, ромашкой, крапивой или чем вы привыкли ополаскивать. Лимоном? Уксусом? Подбирайте, что нравится вашим волосам, и порадуйте их. Только не ленитесь. Волосы украшают всех.

Можно пользоваться одним рецептом или их чередовать, но делать надо через день не менее 10 раз.

Адрес: Кузнецовой Лидии Ивановне, 620098 г. Екатеринбург, ул. Индустриальная, д. 125, кв. 40.

А.П.: Для приготовления настоя обычно берут 2-3 ст. ложки растительного сырья или чая на 2 л кипяченой воды. Выдерживают 20-30 минут, процеживают и используют для полоскания.

Кроме указанных трав укрепляющими свойствами для волос обладают: корни аира и крапивы, лист мать-и-мачехи, тысячелистник, лист грецкого ореха, жимолость, настурция, белая кувшинка, цветки липы, душица, пастернак, мыльнянка, розмарин, хвощ, хмель, чернокорень и другие.

БАБУШКИН РЕЦЕПТ

Экзема

Была у меня *экзема*. Врачи, правда, сомневались: не то экзема, не то дерматит. В общем, на руке появлялись прыщики, они гноились, лопались, заживали, а рядом выскакивали новые. Все чесалось. От мазей толку не было. И вот одна бабушка мне дала рецепт мази, и мне хватило 3 раз — и все прошло. Рецепт такой:

живица (смола сосны, ели, кедра), топленое коровье масло и репчатый лук — все в равных пропорциях. Растопить масло на водяной бане, опустить туда живицу, хорошо размешать и уже тогда опустить мелко-мелко искрошенный лук. Потомить, часто помешивая, пока лук не станет мягким. Хорошо растереть ложкой — и мазь готова. Мазать теплой и держать перед огнем больное место, как только можно терпеть. Будет сильный зуд, жжение. Не трогайте болячку, а снимайте зуд жаром огня.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 641430 Курганская обл., г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д. 15.

А.П.: Живица – природное вещество, которое выделяется хвойными породами деревьев в ответ на повреждения,

раны. Ее можно уподобить слезам деревьев. Сила в ней неисчерпаемая. О живице стоит писать поэмы медицинские.

Осенью 2004 года я был на встрече фитотерапевтов в Черногории. Один американский участник повредил ногу, наступив на пляже на морского ежа и мидию одновременно. Дело было вечером. На берегу росло много сосен. Я нашел живицу, отломил небольшой кусочек (20-30 г), нанес на стерильную салфетку и приложил к ране коллеги. Сделал повязку на всю ночь. Утром всеобщему удивлению не было предела: повязку сняли, раны полностью затянулись, а иглы морского ежа вышли из кожи в живицу.

ПРО ЭКЗЕМУ НЕ ВСПОМИНАЮ УЖЕ 8 ЛЕТ

Экзема

У меня была *экзема* на руках почти 10 лет. Чем только не мазала — болезнь не отступала. Тогда свекровь мне посоветовала:

взять подсолнечное масло 30—50 г. Пока оно на маленьком огне закипает, мелко нарезать луковицу (чтобы получилась густая кашица), опустить в масло и не давать луку поджариться, а чтобы уварилось до белой кашицы. После (еще теплой) уложить эту кашицу на больной участок кожи, покрыть полиэтиленом и забинтовать. Кожа будет нарастать, подсыхать, но процедуры не прерывать до полного излечения. Руки не мочить. Мелкие участки экземы я прижигала соком чистотела. Повязку на руках можно менять через 10—12 часов, желательно на ночь.

Я избавилась от экземы 8 лет назад и никому не желаю встречаться с этой болезнью.

Адрес: Овсепян Т.Н., 433511 г. Дмитровград, ул. Куйбышева, д. 313, кв. 18.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

РЕЦЕПТ ОТ «ЖЕНСКИХ» БОЛЕЗНЕЙ

Полип в матке

Пишу впервые потому, что хочу помочь людям. Может быть, мои рецепты покажутся кому-то абсурдными, но с их помощью я вылечила *полип в матке и гнойнички* на ней. Подойдут они и при эрозии шейки матки, и при воспалениях.

Из-за полипа меня направили на операцию. Но мне очень не хотелось ложиться под нож, тем более что я знала: и после удаления полипы вырастают снова. Я плакала по пути в больницу, однако, видимо, Бог спас меня: в этот день все места оказались заняты, и мне назначили другое время. По дороге домой я все равно плакала. Меня пугала предстоящая операция, в голову лезли всякие мысли, и вдруг я подумала, что моя отсрочка — это шанс полечиться самой. Я уже знала как — мне в деревне женщины говорили.

Прямо по дороге зашла в магазин и купила хозяйственное мыло. А как только вошла в дом, сразу же поставила в теплое место молоко скисать, а в духовку на малый жар положила луковицу — печься.

Испеченную луковицу очистила и потолкла деревянной ступкой, сделала ватный тампон, положив в середину запеченный лук и вложила его на некоторое время во влагалище. На ночь поменяла на другой — с сырым мелко порезанным луком, смешанным с натертым на терке хозяйственным мылом 1:1. Меняла этот тампон — с сырым луком и хозяйственным мылом — утром и в обед следующего дня.

А к вечеру скисло молоко. Я поставила кастрюльку с молоком на маленький огонь и сделала творог.

Откинула его на марлю, дала стечь сыворотке и приготовила тампон с творогом, добавив в него алоэ и немного меда — оставила его на ночь, а утром весь творог был зеленый — столько гноя из меня вышло.

В этот день трижды меняла тампоны — утром, в обед и на ночь, а на следующий день после спринцевания пошла к врачу. «А где полип? Чем лечилась?» — спросила врач после осмотра. Я рассказала, а потом спросила, что еще у меня осталось. «Гнойнички», — ответила она.

Полип я убрала за 2,5 дня, а вот эти гнойнички три недели лечила.

4 дня делала тампоны из сырого лука и хозяйственного мыла, а потом с творогом. В творог обязательно клала кусочек алоэ, немного меда и прополисную мазь, которую делала сама. Тампоны делала большие, так как маленькие могли не достать до середины шейки матки.

Словом, через месяц у меня все вообще было чисто. Знаю, что у нас в деревне этим рецептом вылечились многие женщины и от эрозии шейки матки.

Адрес: Овчинниковой Людмиле Лазаревне, 452330 Башкортостан, Бирский р-н, д. Кусекеево.

А.П.: Действительно, полипы представляют угрозу здоровью женщины. Возможно их перерождение в опухоль. Вот почему от них избавляются оперативным путем (амбулаторная операция – иссечение), прижиганием или разрушают жидким азотом. Независимо от методов лечения женщина должна встречаться с гинекологом каждые полгода. В нашей почте много писем по поводу лечения полипов, и мы всегда на них отвечаем. Но рекомендации носят индивидуальный характер, так как у каждой пациентки своя наследственность, разный возраст, анамнез.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФИБРОМЫ И КИСТЫ

Фиброма, киста

Бабушка моя, жительница Украины, всегда нас с братом лечила травами, и мы никогда не знали, что такое больница.

Но бабушки уже нет 20 лет, и теперь, когда мне самой уже 50, хочу поделиться с читателями рецептом от женских болезней. Он доступен и проверен на себе.

От *фибромы и кисты*.

Отрезать кусочек белого лука, положить на блюдце с медом так, чтобы кусочек был покрыт медом, и оставить на день. Вечером положить эту луковичку в марлю или широкий бинт и вставить на ночь во влагалище (не забудьте оставить хвостик). Утром достать и выбросить. Провести 10 процедур.

Адрес: Нестеренко Валентине Андреевне, 353691 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Западная, д.1, кв. 42.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

МАЗЬ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Пролежни

Хочу поделиться с читателями рецептом мази от *пролежней*. Этой мазью я вылечила маму (у нее был перелом бедра), а мои знакомые — свою тяжелобольную родственницу.

2 мелко нарезанные средние луковицы и 2 ст. ложки растительного масла томить в эмалированной кастрюльке на маленьком огне 20 минут. Когда лук станет золотистым, снять с огня и выбрать его шумовкой. В оставшемся масле распустить 1/4 часть церковной свечки. Получившуюся смесь слить в баночку или чашку и периодически смазывать больные участки кожи этой мазью два раза в день.

Для удобства, чтобы мазь не растекалась, можно приклеить лейкопластырем тряпочку с мазью к пролежням.

Адрес: Шаляпиной Л.В., 641800 Курганская обл., г. Шадринск, ул. 4-го Уральского полка, д. 36.

ЕСЛИ ВАС КЛЮНУЛ ПЕТУХ

Раны

Был у нас в семье такой случай: сына клюнул в руку петух. Через какое-то время рука затвердела, опухла, стала малинового цвета с синевой. Два раза хирург руку резал, на третий я не дала, а приготовила мазь по совету добрых людей.

Мелко порезала 1 головку репчатого лука (70—80 г), пожарила ее до золотистого цвета в 50 г подсолнечного масла. Потом все это процедила. Лук выбро-

сила, а в масло добавила 1 ст. ложку рыбьего жира и 1 ст. ложку меда (если мед засахарился, то его нужно подогреть на водяной бане). Все хорошо перемешать — и мазь готова. Наложила ее на салфетку из хлопчатобумажной ткани, а салфетку приложила к ране и забинтовала.

За двое суток три раза делала перевязку, после чего рана очистилась, опухоль спала, и все зажило. Мазь может долго храниться в холодильнике. Если придет беда, лечитесь на здоровье.

Адрес: Федоровой Зинаиде Леонтьевне, 660081 г. Красноярск, ул. Восточная, д. 13, кв. 61.

А.П.: Для повышения лечебной эффективности мази, усиления ее заживляющих свойств рационально было бы ввести состав после отделения лука, т.е. в горячее масло 1ст. ложку сосновой живицы. Далее все, как написано в рецепте Зинаиды Леонтьевны. Лекарство по составу напоминает известное средство – мазь Вишневского, которая спасла тысячи людей.

«КРАСАВЕЦ» ИСПУГАЛСЯ ЛУКА

Фурункул

Расскажу, как я в детстве вылечила *фурункул*. Когда мне было 12 лет, мы на школьном участке выращивали капусту и каждое утро поливали ее водой из речки. Я простудилась. На запястье появился «красавец» фурункул. Руку нельзя было ни опустить вниз, ни поднять вверх — так сильно болела. Наша соседка тетя Валя, царство ей небесное, подсказала мне, что делать.

Репчатый лук натереть на мелкой терке, затем хорошо смешать с мякишем ржаного хлеба и добавить свиной нутряной жир. Все тщательно перемешать и прикладывать к болячке.

Поверьте, я не успевала прикладывать эту мазь — гной просто вытекал ручьем. Когда ранка полностью очистилась, корень фурункула мне вытащили прокаленным пинцетом, а после приложили чистый подорожник.

Адрес: Скидченко Людмиле Тимофеевне, 309850 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Республиканская, д. 4.

ХВОЯ

В этой главе пойдет речь о лечебных свойствах хвойных пород деревьев: сосны, ели, пихты, можжевельника и пр.

Доступность этих природных лекарств, дешевизна и эффективность лечения на протяжении всей истории человечества привлекали наше внимание к ним.

Сосновая хвоя, пыльца, живица, кора, шишки, почки, воздух хвойного бора, древесина (опилки) – разве все можно перечислить? Достаточно сказать, что в древних египетских мумиях до сих пор сохраняются бактерицидные свойства бальзамов на смоле!

Хвою сосны лучше собирать осенью и зимой, когда она наиболее богата действующими веществами. Почки – в начале весны, пыльцу – в период цветения. Живицу берут с деревьев, предназначенных к вырубке, во время наибольшего сокодвижения – весной.

Отвары и настои почек сосны представляют собой простое и эффективное средство для лечения *бронхита, отеков, ревматических болей, заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, простуд.*

Хвойные отвары издревле применяли при *цинге, ранах, стоматитах, пародонтозе, псориазе, экземе.*

Пыльца хвои – одно из лучших народных средств для лечения *туберкулеза, ревматизма, подагры.* В сочетании с медом и пчелиной пыльцой она применяется даже в *онкологии во время и после химио- и лучевой терапии.*

Живица и получаемый из нее скипидар используются для *заживления ран* в составе мази Вишневского и Вилькинсона, а также для лечения воспаленных мышц, невралгий, миозитов, артритов.

Распаренные опилки сосны прикладывают к *больным суставам, пояснице.*

Кора ветвей в виде чешуек хорошо *заживляет язвы, раны, фурункулы и гнойники.*

В хвойных лесах принято строить санатории для людей с больными легкими, туберкулезом.

Молодые красные шишки, настоянные на водке, *укрепляют сердечную мышцу, снимают боль.* А зеленые шишки – незаменимое *кровоостанавливающее средство.* Список применения хвои можно продолжать бесконечно. Для больших поклонников народных рецептов приведу метод «секретного» изготовления соснового меда. Всем известно, что сосна не выделяет нектара, поэтому пчела не может его собрать. Мы же для производства такого меда будем использовать:

цветущие нераскрывшиеся пыльники сосны и сахар. Итак, пыльники рыхло засыпать в банку, пересыпать сахаром, оставить на 2-3 дня до выделения сока. После этого мед можно переложить в удобную посуду и хранить в холодильнике.

В нашей семье принято делать это лекарство для лечения *простуды, легких, ОРЗ, сердца, онкологии.* С осторожностью следует принимать людям с эпилепсией, судорогами, заболеваниями почек и сердца.

Можжевельник – популярное в народе лекарственное растение. В основном используются шишкоягоды, которые обладают мощным *антибактериальным и мочегонным действием.* Именно поэтому можжевельник применяют при лечении *почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей инфекционного происхождения*, особенно при *отеках.* Антибактериальное действие настолько мощное (в деревнях перед засолкой овощей парили бочки с можжевельником), что не рекомендуется применять его при нефритах, поскольку он раздражает почечную паренхиму. Также в народе было принято использовать настойку ягод можжевельника в качестве растирки при *суставных болях.*

1 стакан шишкоягод залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели и втирать в больные суставы утром и вечером на протяжении месяца.

Медики провели интересный опыт: на извлеченные хирургическим путем камни из почек воздействовали вытяжкой из растения, в результате чего камни растворились. Но на практике надо быть очень осторожным в приеме препаратов на основе можжевельника ввиду их раздражающего действия на почки, о чем уже говорилось.

Кедр – не менее используемое в народной медицине растение. Для лечебных целей собирают почки, лапник, хвою, шишки и живицу, которые богаты эфирными маслами, витаминами (аскорбиновая кислота, каротин, витамин Е), дубильными веществами. Из фармакологических свойств нам наиболее интересна смола, из которой извлекается камфара. Препараты на ее основе *стимулируют дыхание, сердечную деятельность, сужают периферические сосуды, улучшают сократительную способность сердечной мышцы, усиливают образование и отхождение мокроты*. Наружно камфара применяется при лечении *миозитов, невритов, артритов, остеохондроза*. Отвары почек кедра – великолепное дезинфицирующее, обезболивающее, мочегонное, очищающее кровь средство. Поэтому рекомендую их использовать при различных формах туберкулеза, артрите, ревматизме, подагре, цистите, пиелонефрите, язвенной болезни и пр.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Печеневским можно по телефону (495) 151-04-17.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

РЕЦЕПТ СТАРИНЫ ДАЛЕКОЙ

Нарушения сердечно-сосудистой деятельности, рассеянный склероз

Пишу вам впервые, хотя читаю вестник давно и очень люблю его. Потому что он помог нам найти единомышленников. Нам — это моей семье, которая выписывает вестник с января 1997 года. Именно вестник «ЗОЖ» помог нам узнать, что у нас в стране еще есть много хороших людей.

Мне уже 71 год. Хотела бы поделиться с читателями кое-какими рецептами, которые нашла в своих записях, сохранившихся с давних времен. Например, о *рассеянном склерозе*. Время от времени читаю в рубрике «Отзовитесь!» письма с вопросами об этой болезни.

Вот рецепт.

Взять хвою с молодых веточек ели, сосны или лиственницы, подсушить и измельчить в кофемолке (или мелко настричь ножницами). 5 ст. ложек хвои залить 0,5 л воды и варить 15 минут на малом огне. Настоять 10—12 часов в теплом месте. Не взбалтывая, процедить. Настой принимать вместо воды в течение дня в теплом виде без ограничений.

Считается, что это средство эффективно и при лечении *гангрены, нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, при заболевании почечной лоханки.*

Адрес: Акинфиевой Г.А., 613960 Кировская обл., г. Луза, ул. В. Козлова, д. 10, кв. 16.

А.П.: При рассеянном склерозе приведенное выше средство оказывает общеукрепляющее действие за счет наличия в хвое аскорбиновой кислоты, каротина, биофлавоноидов, эфирных масел. Как правило, курс лечения должен быть не менее 2-3 месяцев. Независимо от эффекта советую проводить «сосновое» лечение не реже 2 раз в год.

СНАЧАЛА Я СТОЯЛА НА КОЛЕНЯХ

Рассеянный склероз, паралич, полиартрит

Сейчас я на пенсии. Заболела в 1986 году. Диагнозы были разные: и *болезнь Бехтерева, и остеохондроз позвоночника.* Лечить меня практически отказывались. Объясняли: «Болезнь неизлечима, мы можем только поддерживать ваше существование». Сейчас я инвалид первой группы. А тогда ходить не могла. Ноги не держали. Я попадала в больницу, получала горстями таблетки, бесконечные уколы, через месяц выписывалась, через два — вновь в больнице. Так продолжалось два года. Заработала с таблетками сахарный диабет и инсульт. Были парализованы ноги, руки, и я решила выкарабкиваться из ситуации сама. 20 лет работала в Институте микробиологии, выписывала 20 лет журнал «Здоровье». Читала все, что попадалось на эту тему.

Итак, вот я вышла из кризиса, начала заниматься гимнастикой прямо в постели. Применяла иппликатор Кузнецова, который во многом помог. Почувствовала себя немного лучше. Стала вставать на колени около стула и так вокруг него двигаться.

Стала пить много трав. Все, что могли мне помочь, но особое предпочтение отдавала пустырнику. И настал день, когда я встала на ступни, опираясь на две клюшки. Начала ходить. Со слезами, с болью, но продолжала упорно. Через какое-то время бросила одну клюшку. Сейчас хожу вообще без клюшек. Но координация немного нарушена.

Питание мое вегетарианское. Овощи вареные, сырые, геркулесовые каши, летом много ем свежих яблок, зеле-

ни, без конца ходьба, гимнастика. Сейчас все нормализовалось. Рот на месте, руки-ноги работают. И вот рецепт, который помогает от многих болезней, в том числе от *болезни Бехтерева*, от *паралича, полиартрита, рассеянного склероза* и так далее.

Горсть хвои, 30—50 г веточек молодой сосны длиной 20—30 см залить 2 л воды, добавить 1 ст. ложку размельченной шелухи лука и 1 ч. ложку нарезанного солодкового корня или его порошка. Кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить полминуты. Поставить под одеяло или налить в термос на 10—12 часов, затем процедить, довести до кипения, охладить, держать в холодильнике. В течение суток нужно выпить от 1 до 2 литров.

Можно пить вообще без нормы. Повторяю: это очень хороший рецепт.

Адрес: Талетановой Маргарите Михайловне, 603137 г. Нижний Новгород, ул. Голованова, д. 33, кв. 35.

ПИХТА И КОРНИ МАЛИНЫ – ПРОТИВ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗА

Лимфогранулематоз, мононуклеоз

Я ваша постоянная подписчица, мне дорога газета и поэтому очень хочу помочь людям, которые ищут рецепты лечения таких болезней, как *лимфогранулематоз,* всех видов *опухолей лимфатических узлов, мононуклеоз.*

Молодые отростки пихты прямо с веточками — 1 кг — обмыть под краном, просушить на полотенце.

Корни малины (лесная малина) — 500 г — промыть, просушить. Уложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений и слой сахара или меда. На 1,5 кг смеси растений требуется 1 кг сахара и 500 г хорошего меда. Залить кипятком (200—500 мл), настаивать сутки. Потом томить 8 часов на водяной бане (лучше смесь под гнетом держать, чтобы вся была в жидкости). Еще 2 суток настаивать. Сок слить. Он будет ярко-малинового цвета с дивным запахом.

Детям до 14 лет пить по 1 ч. ложке 5 раз в день, а

взрослым — по 1 ст. ложке 4—5 раз в день до еды. Принимать 10—12 дней.

Продолжение лечения по мере необходимости. Кровь придет в норму, опухоль рассосется. Это средство уже опробовано, одобрено врачами. Пить лекарство терпеливо и долго.

Адрес: Скоробогатых Фаине Александровне, 612896 Кировская обл., Верхнекаменский р-н, п. Чернореченск.

И КРИЧУ: «ЛЮДИ, Я ПОБЕДИЛА!»

Сердечная недостаточность, синусовая аритмия, экстрасистола

Я испытываю все, что для меня приемлемо. Водку с маслом тоже пила. Попробовала жировую диету. Прекрасная вещь! За месяц похудела на 6 кг. Помолодела. Но дальше все уперлось в финансы. То есть это удовольствие не для пенсионеров. Сейчас стараюсь питаться «по Болотову», после каждой еды пью соляную кислоту. Для коррекции веса ежедневно 20 минут уделяю дыхательным упражнениям. Начала снова «припадать» к «источнику молодости»: вновь обратилась к пяти ритуальным упражнениям. Один раз в две недели очищаю желудок и кишечник. Но особенно много дает мне регулярное употребление отвара из хвои кедра и коры сосны.

Умные, оборотистые люди на этих компонентах зарабатывают огромные деньги, продавая нам их производные в качестве пищевых добавок по баснословным ценам. Особенно это касается зарубежных препаратов. А мы ведь буквально топчем ногами свои доморощенные добавки, причем гораздо более натуральные и ценные, нежели предлагаемые.

Я беру 5 ст. ложек измельченной свежей хвои и 5 ст. ложек сосновой коры, заливаю литром кипятка, кипячу 10—15 минут и на ночь в термос. Утром процеживаю, пью теплым по 2/3 стакана 3—4 раза в день. Добавляю в напиток в каждый прием по 20 капель настойки эхинацеи, которую выращиваю на подоконнике.

Результат: исчезли все *сердечные недомогания, синусовая аритмия, экстрасистола.* По поводу атеросклероза пока сказать ничего не могу, но анализы все прекрасные. Потихоньку, как-то незаметно нормализовался вес. Прежде при росте 158 см весила 82 кг. Исчезла кровоточивость десен, прекратилось выпадение волос. Была опухоль в паху — теперь не прощупывается. Одним словом, хочу не только сказать, а кричать: «Люди, я победила!»

В заключение желаю всем читателям терпения и настойчивости в борьбе за свое здоровье. Одним разом, таблеткой его не поправишь. Это упорный труд и главное в нем — не сдаваться, а искать и находить.

Адрес: Ребровой Любови Ивановне, 671717 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Молодогвардейцев, д. 5, кв. 2.

А.П.: Хвоя кедра – это прекрасное антимикробное, витаминное, отхаркивающее и кровоочистительное средство, что немаловажно для лечения болезней сердца. И все же не могу удержаться и не прорекламировать смолу растения. Хотя и не по поводу. Смола кедра способствует заживлению и дезинфекции ран.

Если настоять 100 г кедровых орехов в 0,5 л водки в течение 2 недель, принимая 20-30 капель 4-5 раз в день до еды, то этим средством можно пользоваться при гастрите, гепатите, подагре, артрите и мочекаменной болезни.

ПИХТОВОЕ МАСЛО СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Гипертония

Вестник выписываю около года и рада каждому номеру, как встрече с добрым другом. Очень много полезных советов отбираю для себя. Таблетки никогда не любила и редко их принимала. А последние 10 лет не пью совсем. Болячки, конечно, есть, но стараюсь о них не думать, а заботиться, так сказать, об организме в целом. Люблю воду. Заметила, что холодная мне не подходит — часто простужаюсь. А вот в теплой могу купаться часа-

ми. Как можно чаще повторяю настрои Сытина. Особенно перед сном. Засыпаю незаметно.

Ну, а теперь совет из личного опыта.

От *высокого давления* я спасаюсь пихтовым маслом:

на 1 ч. ложку сахара накапать 5 капель масла, подержать во рту, пока не растает, глотать, ничем не запивая. Принимать 1 раз в день на протяжении 1 месяца.

Адрес: Ручновой Евгении Александровне, 680042 г. Хабаровск, ул. Шелеста, д. 116, кв. 108.

ВЕСЕННИЙ РЕЦЕПТ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Гипертония

Хочу предложить вам рецепт от *гипертонии*. Вылечилась родственница, значит, рецепт действует. Когда начнется сокодвижение, взять

30 г коры пихты, залить 2 л воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 20 минут. Остудить и пить 10 дней по полстакана 2—3 раза в день до еды. Потом сделать 10 дней перерыв и снова пить 10 дней. Отвар хранить в холодильнике. Курс лечения — месяц.

Адрес: Чапайкиной Валентине Дмитриевне, 650003 г. Кемерово, а/я 4705.

НАСТОЙ ИЗ СОСНОВЫХ ИГОЛОК

Нарушение кровообращения нижних конечностей

Знаю хороший рецепт, при помощи которого можно улучшить *кровоснабжение ног.*

Нужно набрать сосновых иголок, лучше с веточек первого года, измельчить и наполнить ими больше половины 3-литровой кастрюли. Залить кипятком на 2 часа. Потом слить эту воду в отдельную посуду, а иголки залить новым кипятком и кипятить 5 минут. Первый отвар соединить со вторым и 2 часа настаивать (без иголок).

Пить по 2 ст. ложки с медом за 20 минут до еды.

Пить, предупреждаю, надо долго. Но улучшение почувствуете недели через три. У одного моего знакомого дело дошло до того, что не мог ходить. Как узнал рецепт, стал пить этот отвар. Он уже ходит, правда, с палочкой, но ведь раньше-то лежал.

Адрес: Коноваловой В.М., 432032 г. Ульяновск, ул. Полбина, д. 44 а, кв. 61.

А.П.: Многие читатели вынуждены искать народные методы лечения нарушенного кровообращения нижних конечностей, когда медикаментозные не помогают. Важным условием достижения успеха является отказ от курения, настойчивость, использование не одного, а нескольких растений, специальные физические упражнения для ног, соблюдение низкокалорийной диеты.

Кроме сосновых иголок в сбор рационально ввести цветы софоры и донника, траву якорцев стелющихся, семена дикой моркови. Всех компонентов взять поровну, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл воды, варить 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Выпить все в 3 приема до еды с добавлением 1 ч. ложки меда. Курс лечения – 2-3 месяца с двухнедельным перерывом.

МУЖУ ПОМОГЛА ХВОЯ

Склероз сосудов нижних конечностей

Напишу о том, как я лечила мужа от *склероза сосудов нижних конечностей*. Лечился он по больницам года четыре безрезультатно, пока не прочел в какой-то газете, как один мужчина вылечил себя обычной хвоей.

Обрывается молодой прирост хвои с каждой ветки сосны или кедра (его видно по цвету, он как бы с налетом голубизны). Хранится дома при любой температуре в раскрытом полиэтиленовом пакете.

Ежедневно надо горсть хвои заливать 1 л воды и кипятить 10—15 минут. Потом дать настояться часов 10—12 и пить, когда хочешь, в течение суток.

Настой приятен на вкус, и к нему очень быстро привы-

каешь. Пьешь просто вместо воды. Мы не придерживались никаких режимов, сроков. Кончится хвоя, едем за следующей порцией.

Это лечение не быстрое, но очень эффективное: за один год муж ушел со второй группы инвалидности.

Дай Бог, чтобы помог мой совет тому, кто захочет им воспользоваться.

Адрес: Давыдовой Юлии Петровне, 662822 Красноярский край, Ермаковский р-н, с. Н. Суэтук.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА ТЕМ, КТО ЖЕЛАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АСТМЫ

Астма бронхиальная

Как-то прочитала в «ЗОЖ», не помню точно, в каком номере, письмо женщины, которая обижается, что ей не помог рецепт, взятый из вестника. К сожалению, женщина не сообщила, какое у нее заболевание. Ведь есть и неизлечимые, хотя добиться стабилизации или даже улучшения можно в большинстве случаев. Может быть, она торопилась с выбором средств, может быть, остановилась на полпути, ожидая быстрого результата. И потом, если кому-то помог тот или иной рецепт, это вовсе не значит, что он поможет всем. Тут надо не обижаться, а искать свой путь. Я по профессии химик-биолог. Знаю многие способы врачеваний тех или иных болезней, но все больше и больше восхищаюсь народной мудростью. Расскажу, как я вылечилась от *бронхиальной астмы*, долго подбирая то, что мне подойдет.

Лет 15 назад начала надрывно кашлять. В груди свист, хрипы. Заболевание у меня наследственное — мама тоже мучилась астмой. Пошла к врачу. Меня положили в больницу, где добросовестно пролечили с помощью специальной гимнастики и антибиотиков. К сожалению, лечение мало помогло, а от антибиотиков стало пошаливать сердце.

Выписавшись, я начала лихорадочно искать спасение в народной медицине. Пробовала дыхательную гимнастику и

Бутейко, и Стрельниковой. Слышала, что эти гимнастики спасли многих людей. Но для меня они оказались малоэффективными. Прочитала статью о способе освобождения от мокроты. В ней было сказано, что мокроту надо выкачивать, как насосом. И стараться при этом не кашлять сильно. Я научилась это делать. Надо медленно вдохнуть носом, потом задержать дыхание, выдохнуть через рот, как можно сильнее втянув живот, и затаить дыхание, не давая воздуху зайти обратно. Секунд через 5—6 выпустить оставшийся в легких воздух и снова затаить дыхание насколько можете. Потом отдохнуть и повторить. Мокрота будет подниматься, а вы, слегка покашливая, как бы подгоняете ее. 3—4 раза в день вот таким образом я освобождала свои бронхи от накопившейся слизи. Мне становилось легче дышать.

Еще я выгоняла мокроту пением буквы «Ы». Пила отвары разных трав. Не все сразу, по очереди, меняя траву через три недели: мать-и-мачеха, алтей, чабрец, солодка, девясил. Потом повторяла по кругу. Вечерами делала ингаляцию из отвара картофельных очисток. Поскольку их надо было много, я просила соседей не выбрасывать очистки, а собирать их для меня. Складывала картофельные шкурки в кастрюлю, заливала водой, чтобы она не полностью их покрывала, и ставила на огонь. Как только начнет закипать, на поверхности появляется рыжая пена. Тут я наклонялась над кастрюлей и дышала парами минут 15. Делала массаж грудины и спины, воздействуя на биологически активные точки.

Еще я жевала почки сосны, заготовив их весной: пересыпала сахаром 1:1. В почках много живицы. Она лечит слизистую.

Старалась есть больше растительной пищи и меньше мяса. Пила козье парное молоко. Чтобы быть больше на воздухе, завела коз и гуляла с ними в любую погоду. Все это вместе взятое помогло мне справиться с астмой за 1 год. И вот уже 15 лет, как я живу спокойно, хотя легкие слабые с детства.

Давление у меня 120/70, а ведь мне 67. И теперь я с уверенностью говорю: от любой напасти можно вылечиться

народными способами. Надо только потрудиться, не торопиться и не запускать болезнь. Много рецептов я опробовала на себе, но всегда помнила о противопоказаниях, ведь все мы такие разные.

Адрес: Михайловой Валентине Разумниковне, 443107 г. Самара, квартал 15, д.7, кв. 35.

А.П.: Использование различных частей сосны: почек, хвои и живицы на протяжении длительного времени в комплексе с другими методами помогает вылечиться от такого грозного недуга, как бронхиальная астма. Огромное количество больных вынуждены пользоваться зарубежными и дорогостоящими «суперпрепаратами», уходя в глубь болезни, приобретая на этом фоне лекарственную зависимость и побочные эффекты. Болезнь нельзя запускать. При лечении надо быть настойчивым и ни в коем случае не опускать руки. Письма наших читателей – тому яркое подтверждение.

ЧТО РАСТЕТ ВОКРУГ МЕНЯ

Простуда

Поговорим о *простудах*. Как у детей, так и у взрослых они вызваны погодными условиями и падением иммунитета. Особенно со второй половины зимы, когда в рационе явно недостает витамина С. К этому времени он еще как-то сохраняется лишь в шиповнике, квашеной капусте и зеленом луке.

Простуды у детей я, например, лечу растираниями пихтовым маслом ног от ступней до колен, груди (кроме области сердца), плечей, спины. *Кашель* лечу травами. Готовлю три смеси.

1. Сосновые почки, корень девясила, лист мать-и-мачехи, фиалка трехцветная, багульник, шалфей, ромашка — по 1 ст. ложке каждой травы и по 1 стакану воды на каждую столовую ложку. Кипячу 10 минут. Накрываю, остужаю, процеживаю. Из оставшейся теплой травы можно сделать припарку на горло: завернуть траву в тряпочку и приложить

к горлу, сверху — клеенку и шерстяной платок. Держать 30—40 минут до остывания.

2. Сахарный сироп: 3 ст. ложки сахара + столько же воды, вскипятить, процедить в отдельную посуду.

3. Отвар эвкалиптового листа. 1 ст. ложку листа эвкалипта на 1 стакан воды, 10 минут кипятить, настоять, остудить.

В стакан или мензурку наливаю 1 ст. ложку первой смеси, 1/2 ст. ложки сахарного сиропа и 1/2 ст. ложки отвара эвкалипта (он хорош при любой легочной инфекции) — выпить за один прием. И так — пять раз в день.

Насморк тоже лечу отваром листа эвкалипта: смачиваю в отваре ватные жгутики и вставляю в нос на 5 минут через каждые 1,5—2 часа. При этом втягивайте носом воздух, чтобы пары эвкалипта проникали во все поры. При таком лечении насморк обычно проходит за три дня.

Адрес: Щербаковой Оксане Михайловне, 141160 Московская обл., Звездный городок, 5140.

ЛЕЧАТ ИГОЛКИ

Полипы в носу

Я знаю рецепт лечения полипов в носу. На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложку еловых иголок. Заварить и пить натощак за 30 минут до еды 1 раз утром по 0,5 стакана. Схема такая: 3 недели пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых. В год надо сделать 2 цикла.

Очень важно соблюдать режим и умеренность в пище. Эффект отличный, проверено.

Адрес: Мягковой Л.В., 443052 г. Самара, ул. Железной дивизии, д. 11, кв. 49.

А.П.: Данный рецепт очень эффективен при полипах в носу. Чаще всего недугу бывают подвержены дети. В возрасте до 5 лет стоит принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. До 10 лет – по 2 ст. ложки, после 10 и до 15 лет – по 3 ст. ложки, как и взрослым.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЗЕЛЕНЫЕ СОСНОВЫЕ ШИШКИ ПОМОГАЮТ ПРИ ИЗЖОГЕ

Изжога

Несколько слов о себе. «ЗОЖ» начала читать десять лет назад. Было мне тогда 46 лет. Работала швеей на фабрике. С утра до вечера сидела согнувшись. Спина округлилась, плечи опускались, как только садилась. К тому же получила травму позвоночника. Двигаться стало совсем трудно. Тут мне и попался на глаза выпуск «ЗОЖ. Прочитала я о пользе простых движений, поворотов, растяжек, наклонов. Решила попробовать. Примерно через месяц стала сидеть прямо, спина расправилась и перестала болеть. Потом я разучила восточную оздоровительную гимнастику. Регулярно делала лежачую гимнастику по утрам.

Помог «ЗОЖ» и моему мужу. Семь лет назад у него появились проблемы с предстательной железой. В больнице лечить не брались. Тогда мы воспользовались рецептом из вестника. С тех пор у мужа все в порядке. Рецепт очень простой: 20 гвоздичек (приправа) на 1 литр кипятка. Выдержать в термосе ночь. Пить десять дней по половине стакана 4 раза в сутки — перед едой (за полчаса) и перед сном. Через год повторить.

В общем, за прошедшие годы мы черпали много полезного из вестника. Большое спасибо.

А вот то, что зеленые сосновые шишки избавляют от *изжоги*, мы обнаружили сами. И чай из них вкусный получается.

5 шишек заварить и подержать на краю плиты подольше.

Адрес: Росадко Валентине Ильиничне, 662341 Красноярский край, Балахтинский р-н, село Тюльково, ул. Ленина, д. 10.

А.П.: Богата природа нашей земли, богата людьми! Если медицина далеко – природа поможет. Письмо Валентины Ильиничны подтверждает мысль о том, что не существует ненужных растений. Важно знать, находить свое, которое спасет от напастей и недугов.

В данном конкретном случае советую зеленые шишки нарезать толщиной по 4-5 мм, взять 2-3 штуки, залить 1 л воды и сварить непродолжительно, чтобы не улетучились эфирные масла.

Этот рецепт хорош при *гастрите, колите, туберкулезе.*

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХВОЙНОЙ МАЗИ

Трещины прямой кишки

Я знаю уникальный рецепт мази из свежей хвои, которая залечивает все *трещины и язвы*, в частности, и *прямой кишки*. Готовится она ровно 24 часа, делать мазь меньше нельзя. Я пробовала за 18 часов, но мазь не получилась твердой, как камень, а стала жидкой, как топленое сливочное масло, — ее не введешь в прямую кишку.

Хвою сосны (любой — кедровой, декоративной) собрать вдали от города (в 1 км от дороги) в любое время года. Купить 300 г свежего сливочного масла. Приготовить кастрюлю 0,5—1—2—3-литровую огнеупорную типа чугунка или гусятницы, но внутри луженую. Нельзя брать алюминиевую и эмалированную кастрюлю. На дно кладем масло слоем в 1 см, затем хвою (целую или стриженую) — тоже в 1 см; сверху масло в 1 см, потом — хвою. И так, пока не кончится масло. Оно должно быть сверху. Закрыть крышкой и обмазать ее пресным тестом (мука на воде). Томить в духовке при средней температуре 24 часа с перерывами каждые 2 часа. То есть 2 часа духовка включена, следующие 2 — выключена. И так — сутки.

Вытащить кастрюлю, убрать сгоревшее тесто, убрать хвою (она будет черной — так и должно быть). Масло процедить в баночку, остудить; оно будет болотного цвета. Когда застынет, затвердеет, как камень.

Применять на ночь: кусочек мази — 1 см^3 — ввести в прямую кишку.

Масло сразу снимет боль и подлечит не только *кишечник*, но и соседние органы: *половые, мочевой пузырь, простату, яичники*. Если болезнь запущена — применять долго; можно с перерывом: месяц лечиться, неделя — перерыв и снова повторить. Эта мазь лечит и *трещины на руках, пятках, геморрой, герпес, экзему*. Можно применять 2 раза в день. Трещины мазать несколько раз. Вреда от этой мази нет и противопоказаний — тоже.

Лечитесь на здоровье.

Адрес: Чубенко Любови Алексеевне, 692330 Приморский край, г. Арсеньев, ул. Жуковского, д. 23, кв. 11.

А.П.: У меня всего одно замечание при использовании любой хвои. Лучшее время для ее сбора – осень, зима и ранняя весна. В этот период содержание действующих веществ в ней наивысшее.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Язва желудка

Хочу рассказать читателям, как я вылечил *язву желудка* за короткое время, хотя мучила меня эта болезнь почти три года, а особенно тяжело приходилось осенью и весной — случались обострения. Этот совет дал один пожилой человек, с которым мы вместе лежали в больнице.

Набрал 2 л холодной родниковой воды, положил туда 25 г травы тысячелистника, 25 г сосновых почек, 5 г полыни и 1,5 стакана измельченной чаги (березового гриба). Настоял сутки, а потом варил на медленном огне 2 часа, процедил. Добавил в настой 200 г сока алоэ, 200 г меда и 250 г коньяка. Все тщательно размешал и выдержал четверо суток, временами помешивая. Пил 3 раза в день по 1 ст. ложке за 10 минут до еды.

У меня язва была не запущена, поэтому мне хватило 0,5 л настоя.

Адрес: Лебедеву Виктору Викторовичу, 665013 Иркутская обл., г. Бирюсинск, микр. Новый, д. 4, кв. 5.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

ВАРЕНЬЕ ОТ ЛЯМБЛИЙ

Лямблии в печени

«ЗОЖ» выписываю недавно, но едва ли не в каждом номере встречаю просьбу: помогите ребенку избавиться от *лямблий в печени*. Так вот, есть идеальный «сладкий» рецепт от этих паразитов. Его я узнала в одной заброшенной деревушке Владимирской области, куда я езжу к сестре по грибы-ягоды. Когда-то там была дача известного врача. От него рецепт и пошел в народ. До сих пор им многие пользуются.

В конце июля — начале августа надо собрать сосновые шишки, в это время они зеленые и покрыты белым налетом — смолой. Шишки ополоснуть холодной водой, положить в большую кастрюлю или ведро, залить ключевой водой на 15—20 см выше уровня шишек и поставить кипятить с открытой крышкой на медленный огонь в течение 8 часов (можно с перерывами). Пену снимать. Затем все процедить, шишки выбросить, а оставшаяся жидкость и есть лекарство, только ее нужно потом сварить, как варенье. Если жидкости получилась одна пол-литровая банка, то и сахара нужно 0,5 кг (то есть в пропорции 1:1 по объему). Варенье варить 1 час, оно получится, как настоящее, только с запахом малины, а не сосны. Но применять его как лекарство — не более 2 ст. ложек натощак.

Бывает так, что организм не принимает сладкого на голодный желудок, тогда можно и после еды. Советую, кстати, попить варенье не только больным, но и здоровым. Помимо лямблий оно очищает легкие и желудочно-кишечный тракт.

Адрес: Ульяновой Валентине Яковлевне, г. Владимир, Октябрьский пр-т, д. 46, кв. 27.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У СЫНА ПОЧКИ

Болезнь почек

Расскажу, как я лечила *почки* сына пихтовой корой. Анализы у него были очень плохие: в моче — кровь, белки, гной... Болела спина. Сестра привезла мне из деревни пихтовой коры от зрелой пихты.

Я наполнила корой литровую банку на 1/3, залила водой и парила ее на водяной бане 1 час. Остывший отвар давала сыну пить 3 раза в день перед едой за 30 минут по 40—50 г.

Мучился он с почками долго: и врачи его лечили, и траву он пил, ездил на курорт, а выпил два литра отвара пихтовой коры — и все прошло.

Так же вылечила я жену внука, которая собралась рожать, а почки оказались больными. Выпила она 1 л и выздоровела.

Адрес: Мельниковой З.А., 664000 г. Иркутск, ул. 5-й Армии, д. 50, кв. 3.

ЦЕЛЕБНАЯ СМОЛА

Цистит

Одна бабушка-целительница посоветовала мне сходить в лес и

собрать еловую смолу (не сосновую!) и каждый день рассасывать маленький кусочек.

Я держала смолу во рту сначала недолго, потом целый день, а то и ночь. Через два месяца я забыла про *цистит, ОРЗ, перестал болеть желудок*.

Елена, г. Егорьевск.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЛЕЧУСЬ МАСЛОМ НА ТРАВАХ

Артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, ишиас, радикулит

Я – потомственный знахарь. Знаком с «ЗОЖ» давно. С тех пор, как подборки выходили еще в газете «Советский спорт». Но вот написать решился только сейчас. Боли людские не дают права молчать. Тем более что в моем арсенале есть отличное средство — масло-вытяжка, излечивает позвоночник при прикладывании на него в виде компрессов.

Готовится вытяжка так:

взять по 5 г корня девясила, цветков календулы, корня лопуха, мелиссы, зверобоя, плодов можжевельника, подорожника, корня хрена, травы чистотела, листа эвкалипта. Все перемолоть 2—3 раза (с просевом) в мясорубке. Кукурузное масло (150 г) прокипятить на слабом огне в эмалированной посуде. Чистую сухую стеклянную банку прокалить над газом, заполнить ее травяным сбором, залить горячим маслом, накрыть крышкой, обмотать темной тканью и поставить на 40 дней в теплое место. После чего отжать через плотную капроновую ткань в бутылку. Всыпать по 5 г цветочной перги (пчелиный корм) и прополиса, 2 г ментолового порошка (при отсутствии ментола заменить 20 г мяты дикой), закрыть герметично и поставить в теплое место еще на 20 дней.

Масло можно применять наружно при *гайморите, геморрое, рубцах, зобе, простатите, аденоме.*

Еще один рецепт:

в 100 г живичного скипидара всыпать 10 г живичной канифоли (можно заменить 20 г сосновой живицы). Закрыть герметично и поставить в теплое место

до растворения в однородную массу. Масляную вытяжку соединить со скипидаром 1:1 или 1:1,5. Болевое место смазать или приложить смоченную марлю, а сверху накрыть целлофановой пленкой, пергаментной бумагой на 12—24 часа. Лечебное действие наступит через 10—30 минут. Повторить через 2—3 суток, если боли останутся.

Излечивает *артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, ишиас, радикулит,* помогает и при *заболеваниях кожи.*

Хранится герметично, в темном месте больше года. Для больных с артрозами необходимо пить яблочный уксус по 3 ч.л. на стакан воды 3 раза в день, есть бурые морские водоросли, соблюдать вегетарианскую диету. Важно потреблять много лимонов вместе с кожурой. Желаю всем здоровья!

Отвечу всем, кто пришлет конверт с обратным адресом.

Адрес: Суздалеву Николаю Федоровичу, 183040 г. Мурманск, ул. Александрова, д. 36, кв. 4.

А.П.: Рецепт, которым поделился Николай Федорович, применяется в нашей семье с середины XIX века. В эту композицию хорошо бы еще добавить почки сирени, ромашку, горькую полынь (цветы) – все по 1 ч. ложке. Масло можно использовать любое растительное, но оливковое хранится дольше, не прогоркает. Настаивание продолжается от 2 до 6 недель. После смешивания с пчелопродуктами и ментолом масляная вытяжка может применяться сразу.

При *артритах, остеохондрозе, радикулите* рекомендую предварительно втереть до 2 мл (измерить можно шприцем) 10%-ной настойки аконита, дать высохнуть и затем нанести на кожу масляную вытяжку. Повторять процедуру утром и вечером до утихания боли. Далее лечение продолжить еще 2-3 недели для закрепления эффекта.

При *простатите и аденоме*

Масляная вытяжка вводится 1 раз в день на ночь в прямую кишку в подогретом до 38-40^0 виде. Кишечник, естественно, должен быть предварительно очищен. Курс лечения 10-15 дней.

Те пациенты, которые провели 2-3 таких курса, да еще

сочетали процедуры с приемом сбора трав, микстуры и соков сурепки и подорожника, надолго забывали о своем недуге.

ХВОЯ СОСНЫ ИЗБАВИТ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Отложение солей

Хочу поделиться рецептом поистине «золотым». За короткое время можно вывести шлаки, оздоровить организм и предупредить многие болезни. Это рецепт отвара хвои.

В эмалированную посуду засыпьте горсть хвои (30—50 г) от концевых веточек молодой сосны длиной 20—30 см, 1 ст. ложку размельченной шелухи лука и 1 ч. ложку мелко нарезанного солодкового корня. Все это залейте 2 л воды и кипятите на слабом огне. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты.

Оставьте в тепле (можно в термосе) на 10—12 часов, потом процедите, доведите до кипения, остудите. Отвар можно пить без нормы, как можно больше. За два дня нужно выпить от одного до пяти литров.

Мне лично это средство помогло избавиться от *отложения солей*.

Адрес: Ветчаниновой М.Ф., 3352 Молдова, пос. Днестровск, ул. Энергетиков, 1/29.

А.П.: Своим больным я готовлю подобную смесь, где ягоды шиповника заменяю на корни, а вместо шелухи лука – 3 ч. ложки корней подсолнуха. Варить весь состав в 1 л воды 10 минут. Это суточная доза. Лечение сочетают с применением сока хвоща или цикория по 1 ст. ложке в день. Курс – 3 недели.

Такая длительность необходима для выведения большего количество солей, вредных соединений, тяжелых металлов, остатков лекарств, которые мы так усердно накапливали годами.

Рекомендую делать подобные чистки 2 раза в год.

Не держитесь за свои «накопления», избавляйтесь от них в ранние сроки. Примечание: в период приема данного со-

става в моче должен образовываться видимый невооруженным глазом осадок.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ... СОСНОВЫХ ШИШЕК

Полиартрит

Знаю хороший рецепт и от *полиартрита*.

1 кг сосновых шишек, 3 кг сахарного песка, 10 стаканов воды (по 200 мл). Шишки вымыть и замочить в холодной воде на сутки. Собирать их нужно до 20 июля, пока они еще зеленые и только-только начали раскрываться. Сахар и воду смешать и сварить сироп. В еще горячий высыпать шишки и кипятить, постоянно помешивая, пока они все до единой не «распустятся». Черную накипь не снимать.

Если варенье получится густое, разбавить его кипяченой водой. Цвет его темно-коричневый. Оно довольно вкусное и хорошо бы его иметь весь год, тем более что оно отлично хранится в холодильнике.

Пить сироп по 1 ч. ложке с чаем без ограничений, пить до тех пор, пока не прекратятся боли.

Для пожилых людей это варенье особенно полезно.

Адрес: Молотковой Зинаиде Ивановне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, п/о 11, ул. Мира, д. 61, кв. 26.

ПИХТОВОЕ МАСЛО

Ревматизм, радикулит, полиартрит, простуда

Мне 55 лет. Вестник выписываю полтора года и хотел бы предложить рецепт приготовления пихтового масла в домашних условиях.

Нарежьте пихтовую хвою вместе с тонкими веточками без побегов в 1—1,5 см и набейте этой резкой литровую или двухлитровую банку, но не до краев, а отступив на 4—5 см. Залейте маслом (растительным, подсолнечным — какое есть в доме) до уровня пихтовой резки. Банку закройте железной крышкой без резинки. Поставьте банку в кастрюлю, на дно которой предварительно положите лучинки, тонкие прутики.

Залейте кастрюлю до половины водой, закройте

крышкой и поставьте на огонь кипятить. Когда вода закипит, уменьшите огонь и варите все содержимое кастрюли 5 часов. Следите за количеством воды. По мере выкипания добавляйте кипятку.

После пяти часов снимите кастрюлю с огня, выньте из нее банку с хвоей, слейте масло в другую банку, выжмите как следует хвою и выбросьте ее. Банку же заполните новой пихтовой резкой и залейте маслом, которое вы только что слили, то есть уже прокипяченным в течение пяти часов. Далее — все то же самое. Ставите банку в кастрюлю, залитую наполовину водой, и варите еще 5 часов на медленном огне. После этого разлейте масло по флаконам.

Хранится оно очень долго. А применяют его при *ревматизме, радикулите, полиартрите, простудах.*

Нужно хорошенько на ночь натереть больные места и укутать их.

Этот рецепт мне дал один человек, который вылечил себе правую руку — представьте, он даже не мог держать ложку. У него был сильнейший *полиартрит*, и куда только он не обращался — все безрезультатно. Восемь раз натер руку пихтовым маслом — и рука стала здоровой.

Кстати, пихтовое масло, приготовленное в домашних условиях, по качеству лучше, чем то, которое продается в аптеках.

Адрес: Каменских Никодиму, 613530 Кировская обл., г. Уржум, ул. Красная, д. 42.

«ЗОЖ»: Никодим Каменских приложил к своему письму рекомендации по применению пихтового масла, разработанные Дальневосточным научно-исследовательским институтом лесного хозяйства. Они были опубликованы в местной газете «Рабочая трибуна».

Секрет пихтового масла в том, что оно содержит более 35 биологически активных веществ. Фитонциды оказывают губительное действие на микробы. Витамины, эфирные масла стимулируют защитные силы организма, способствуют усилению кровообращения.

При *радикулите* и других *заболеваниях периферической нервной системы* небольшое количество масла нужно вте-

реть в область поясницы и другие больные места. Предварительно принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения десять — пятнадцать процедур.

При *мокрой экземе* помогает мазь, приготовленная из каких-либо жиров (барсучье сало, гусиный жир или детский крем) и пихтового масла. Соотношение: 60—70% на 30—40%. Составные части тщательно размешать, наложить на больное место, сверху приложить компрессную бумагу и привязать. Делать такие компрессы 2—3 раза в день, курс лечения 12—24 дня. Пролежни и опрелости тоже можно вывести и этой мазью, и чистым маслом, протирая тампоном больные места.

При *хронической ангине*, кроме смазывания гланд, надо закапывать в нос по 1—2 капли масла, если оно не вызывает аллергии.

При *бронхитах, воспалениях легких* обтирайтесь маслом и делайте ингаляции. Налейте в эмалированную миску кипяток, капните 2—4 капли пихтового масла, накройтесь с головой одеялом и подышите.

Втирать масло надо в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп 4—5 раз в сутки. После втирания больного надо обернуть компрессной бумагой, закутать в одеяло, дать выпить потогонного чая.

При *стенокардии*, едва начинается приступ, надо налить 5—6 капель масла на ладонь и втирать в область коронарных сосудов — ниже соска. С целью профилактики приступов хорошо бы такие втирания делать 3—4 раза в день и особенно при резких сменах погоды.

При *насморке* нужно смазывать чистым маслом нос и переносицу несколько раз в день. И закапывать по 1—2 капли в нос.

При *обильном кашле* масло накапывают из пипетки на корень языка по 2—3 капли перед сном.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

АРАХНОИДИТ ВЫЛЕЧИЛ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ

Арахноидит

Пишу в первый раз. Может, кому-то и мои советы пригодятся. Вот говорят: «О, манго! Чудо Африки!» Да у нас растет свое «чудо-дерево». Это пихта белокорая — настоящая скромная волшебница.

Когда я заболел *церебральным арахноидитом*, врачи сказали, что приступы болезни будут до самой смерти. В течение девяти лет, когда болел, я искал в книгах, журналах, газетах, спрашивал у людей: чем можно вылечиться? И нашел статью о пихтовом масле. Стал сам его изготавливать и за месяц вылечился от арахноидита. И сейчас уже 20 лет практически не болел гриппом, потому что при изготовлении масла пары масла и воды попадают в нос и в рот — как ингаляция.

Готовится масло так.

Взять 2-ведерный чугун, наполнить его пихтовыми лапками, поставить в топящуюся печь (русскую). Как только закипит, берите черпак и быстро счерпывайте масло сверху, а вода останется в чугуне.

Масло, полученное промышленным способом, низкого качества, и его не закапаешь в нос или в глаз. У меня же, хоть и получается немного, зато высшего качества. Его можно и пить, и втирать в больные места. При лечении *арахноидита, невралгий, воспаления тройничного нерва, гайморита, синусита* масло втирается в лобную часть, виски, около ушей, в темечко, вокруг глаз и около носа. Помимо названных болезней, им можно лечить *отит, потерю голоса, мастопатию*, «нижний этаж» у женщин (делают тампончики), остеомиелит

и так далее. *Остеохондрозы, радикулиты, межпозвонковые грыжи, артрозы тазобедренного сустава* — делать массаж с маслом по 20—40 мин., да так, чтобы косточки трещали.

Ванны с пихтовым маслом действуют не хуже залмановских, проще в применении.

Пихтовая вода, получаемая при изготовлении масла как побочный продукт, лечит лучше всяких минеральных вод и хваленых лекарств. Не нужны никакие курорты и промывания кишечника. Лечение можно вести дома. Главное, нет лекарственной интоксикации. Вода же лечит весь ЖКТ — язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, колиты, запоры, дисбактериозы, изжогу. За 20—30 минут снимает любые отравления. И, что особенно важно, лечит печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу, щитовидку. Даже зоб рассасывается.

Воду принимают по 40 г (за час до еды) подогретой до 45—50°С.

Пейте маленькими глотками два—три раза в день. Курс лечения один месяц. Кожа становится чистой и гладкой, исчезают прыщи. Вода вместе с маслом растворяет камни в печени, желчном пузыре и почках. Кальциевые же камни кроме как пихтовым маслом ничем не растворяются. Остальные камни можно вывести корнями шиповника.

Пихтовая вода восстанавливает силы лучше, чем женьшень. Через 3—5 дней после начала приема пихтовой воды появляется зверский аппетит. Надо бросить курить и употреблять спиртное. Если к воде у людей аллергии нет, то на масло у 1—2 из сотни — аллергия. Начинает чесаться кожа. Протереть ее водкой или спиртом, и все пройдет.

Пихта есть не везде, а для получения хорошего масла нужен лапник с молодых пихтовых веточек. Со старых пихт и масло и вода будут горькими, такое на зуб не положишь и в глаз не закапаешь, да и ребенку от простуды не натрешь подошвы ног, грудь и спинку.

Адрес: Дерюшеву Виталию Тимофеевичу, 427120 Ур. Як-Бодьинский р-н, п. Лынга, ул. Западная, д. 32.

А.П.: Дам несколько советов по технологии приготовления.

Эфирные масла пихты лучше извлекать, используя самогонный аппарат – получите лучшее по качеству масло.

После закипания сосуд с лапником выдерживают на малом огне 15 минут при плотно закрытой крышке. Затем всю жидкость перелить в прозрачную бутылку.

Пихтовое масло противопоказано при эпилепсии и судорогах. Это следует учитывать даже при применении 2%-ного масляного раствора камфары, который готовится из шишек пихты.

ПРО ПИХТОВОЕ МАСЛО

Воспаление тройничного нерва

В молодости услышала рассказ о том, что родственник моей коллеги вылечил *воспаление тройничного нерва* пихтовым маслом.

Он смазывал маслом левую часть головы и лица.

У меня после перенесенного стресса стало дергаться верхнее веко правого глаза. Да так сильно, что приходилось прикрывать глаз рукой. Мне вспомнился давний рассказ, и я решила попробовать полечиться пихтовым маслом. Купила в аптеке, помазала два раза, и как рукой сняло. Оказывается, масло помогает и при простудных заболеваниях. Теперь оно в моей аптечке все время: то ингаляцию с ним делаю, то в ванну накапаю, то просто у кровати поставлю открытый пузырек — уж очень запах успокаивает.

Адрес: Петрищевой В.Е., 301670 Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Кукунина, д. 8/56, кв. 17.

МНЕ ПОМОГЛО И ВАМ ПОМОЖЕТ

Воспаление тройничного нерва

Хочу поделиться своим личным опытом, как избавиться от болей *тройничного нерва*.

Надо втирать в больные места пихтовое масло ежедневно на ночь, а то и два раза в день примерно в течение месяца. Сделать перерыв и, если не помогло, повторить курс лечения.

Отличный результат.

Адрес: Борисовой В.И., 461500 Оренбургская обл., ст. Донгузская, ул. 9-й Пятилетки, д. 15, кв. 39.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

МАЗЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ХВОИ

Герпес, трещины, язвы

Предлагаю рецепт мази, которая залечивает *трещины и язвы.*

Набрать свежей хвои сосны (за 1 км от дороги в любое время года). Купить свежее сливочное масло. На дно кастрюли положите слой масла (1 см), потом слой хвои (1 см) и так до верха. Последний верхний слой — масло. Закрыть кастрюлю крышкой, обмазать тестом. Парить в духовке не вынимая 24 часа на средней температуре так: 2 часа огонь включен, 2 — выключен. И опять: 2 часа включен, 2 — выключен. И так все 24 часа. Меньше нельзя. Хвоя почернеет. Процедить мазь, остудить и поставить в холодильник.

Мазь лечит *язвы, трещины, герпес.* Если на ночь в задний проход вставить кусочек 1—1,5 см затвердевшей мази, заживут *трещины прямой кишки,* пройдут боли. Заодно подлечится *воспаление мочевого пузыря.* Проверено на себе. Кишечник кровоточил — прошло. Исчезло *воспаление придатков, мочеточников.*

Адрес: Чубенко Л.А., 692330 Приморский край, г. Арсеньев, ул. Жуковского, д. 23, кв. 11.

А.П.: К сожалению, сливочное масло, даже прокипяченное с хвоей, достаточно быстро прогоркает – 10-15 дней, и все! Избежать этого можно: залейте мазь водой и храните в холодильнике. Но лучше использовать растительные масла.

РЕЦЕПТ МОЕЙ БАБУШКИ

Грибок, нарывы, язвы

Хочу предложить читателям вестника универсальное лекарство от *нарывов, язв, грибка* и проч. Речь идет о мази из

мягкой еловой серы. Лично я на себе испытала в детстве ее действие, а теперь помогаю лечиться другим.

Готовится она так:

мягкая еловая сера кипятится, затем процеживается через марлю и в нее добавляется овечье сало в пропорции 2:1 (2 части серы, 1 — сало). Снова прокипятите.

Готово. Эту мазь научил варить мою бабушку один врач, который в начале прошлого века жил в Санкт-Петербурге, а бабушка была у него в прислугах. В 1905 году бабушка уехала жить в деревню. И с тех пор мы в семье пользуемся этой мазью в случае надобности — после бабушки моя мама, теперь — я.

Что можно ею лечить? Если не запущен — *туберкулез кости*. Когда мне было 2 года, мне на ногу упала скамейка. Нога нарывала. Потом образовался свищ.

Врачи сказали: «Срочно в Архангельск на операцию. Туберкулез кости». Операция — значит, ампутация. Была война. Отец и старший брат — на фронте. А куда мы, деревенские бабы, одни поедем? Вылечила мне ногу бабушка. В течение года прикладывала к ране мазь. С тех пор — а мне уже 57 — нога ни разу не беспокоила меня.

После войны мужики приходили с *незаживающими ранами, шрамами*. Так вот бабушка вылечивала и их.

К нам и сейчас обращаются люди, которые порезали или укололи палец и началось нагноение. Так вот, если мазь наложить сразу, то боль быстро проходит, и через два дня палец здоров.

Было и четыре случая лечения *язв на ногах*. Троим женщинам вылечили за две недели, а с четвертой пришлось повозиться. У нее язва была так запущена, что началась гангрена. Врачи сказали: «Отрезать». Это было в ноябре 1995 года. Увидев ее ногу, я пришла в ужас. Три месяца ее лечила. В феврале 1996 года осталось только пятнышко площадью в 1 кв. см. Но зато нога цела. Этой женщине 75 лет.

Наверное, я перечислила еще не все полезные свойства мази. Но и этого уже достаточно. Варите мазь и лечитесь на

здоровье. Если у кого проблемы с компонентами, я помогу. Вышлю.

Адрес: Одоевой Тамаре Павловне, 165182 Архангельская обл., Шенкурский р-н, с. Шеговары.

ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

Порезы, укусы, панариций

Предлагаю читателям вестника рецепт старинного пластыря, который знала моя мама. Пластырь этот излечивает любые раны — *порезы, укусы, панариций, маститы.*

Надо взять следующие компоненты в равных частях:

1. Нутряное топленое несоленое свиное сало.
2. Топленое сливочное масло.
3. Рыбий жир.
4. Настойка валерианы.
5. Пчелиный воск.
6. Стрептоцид белый.
7. Хозяйственное серое мыло.
8. Вазелин борный.
9. Сахар.
10. Гарное масло (взять в церкви).
11. Сода чайная.
12. Еловая сера (наросты на ели).
13. Мед.

Все перемешать, готовить на водяной бане 7—10 минут, хранить в холодильнике. Прикладывать к ранам до полного их заживления.

Зубилова Н. А.,
Костромская обл., г. Макарьев.

О СИЛЕ ХВОЙНОГО ЭКСТРАКТА

Склеродермия

Хочу рассказать, как я избавилась от *склеродермии и полиартрита коленных суставов.*

В 1975 году я обнаружила, что у меня на коже около шеи появились белые шероховатые пятна. Я поехала в районную

больницу, оттуда меня отправили в кожно-венерологический диспансер г. Краснодара. Там врач поставил диагноз: склеродермия — и сказал, что это очень серьезное заболевание. Он выписал мне много лекарств: таблеток и микстур, пообещал, что все эти лекарства мне будут выдавать бесплатно, а через 3 месяца я должна снова приехать в диспансер.

Я не стала сразу принимать лекарства, а засела за разные справочники. В одном из них, к моему счастью, прочитала рецепт лечения склеродермии хвойным экстрактом.

Я купила в хозяйственном магазине хвойный жидкий экстракт и начала растирать им пятна.

Через полмесяца кожа в этих местах стала тонкая, как папиросная бумага, и розовая. На этом я прекратила лечение.

Адрес: Седовой Любови Александровне, 353312 Краснодарский кр., ст. Федоровская, ул. Первомайская, д. 37.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У МАМЫ ЭКЗЕМУ

Сырая экзема

Я – постоянная читательница вестника и хотела бы помочь тем, кто болен экземой. Мои рецепты просты и доступны. А сколько радости они принесли в мой дом. Три года назад я вылечила свою маму от *сырой экземы*. Руки и ноги ее были покрыты гноем, сочилась кровь. Года четыре мыкались с ней по больницам, мазалась разными мазями, но улучшений не было никаких. Руки чесались, на коже появились трещины. Мучения были страшные. Я решила попробовать такое средство. Еще загодя приготовила настой.

В марте набрала половину 3-литровой банки сосновых иголок и залила доверху подсолнечным маслом. Закрыла полиэтиленовой крышкой и поставила в темное место под кровать. Простояло масло с иголками год.

Так вот, когда у мамы вновь стали появляться болячки, я этим маслом воспользовалась. Процедила его. И три раза смазала ей руки. Все отлично зажило.

Буду рада, если кому-то мои советы помогут. И еще. Я работаю воспитателем в детском саду. И по опыту знаю, что

некоторые дети мочатся в кровать во время тихого часа. Советую родителям погреть ребеночка в ванне с хвойным экстрактом. Многим это помогает.

Адрес: Черновой Нине Петровне, 613003 Кировская обл., г. Киров, п. Костино, ул. Парковая, д. 11, кв. 16.

А.П.: Для приготовления масляной вытяжки хвою порезать на кусочки (2-3 см) и залить маслом на 2-3 недели. Срок хранения препарата – 1 год. Нина Петровна добилась успеха в лечении экземы таким простым и доступным способом.

СМОЛА ОТ ТРЕЩИН НА РУКАХ

Трещины на руках

У моего отца часто *трескалась кожа на руках.*

Так он лечил живицей (смола сосны). Просто смазывал трещины. Можно и любую другую смолу с хвойных деревьев применять.

Очень хорошо помогает.

Адрес: Хорьковой Татьяне Григорьевне, 680033 г. Хабаровск, ул. Ясная, д. 4, кв. 42.

А.П.: После нанесения живицы советую наклеить лейкопластырь. Приведу еще более простой и многократно мною проверенный рецепт для лечения трофических язв голени.

1 часть живицы и 2 части свиного нутряного сала растолочь на водяной бане и хорошо перемешать.

Желаю быстрого заживления каждой ране!

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

РЕЦЕПТ ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО ДЕТСТВА

Киста яичников, воспаление придатков, эрозия

Я воспользовалась некоторыми рекомендациями «ЗОЖ» по лечению своих болячек — мне помогло. В свою очередь, решила помочь нуждающимся. Предлагаю рецепт, которым пользовались люди той деревни, где прошло мое детство.

Киста яичников, воспаление придатков, эрозия.

1/2 ч. ложки живицы растираем в порошок, съедаем и запиваем свежим соком тертого картофеля — 1/3 стакана, вместе с крахмалом, который процедится. Сок очень невкусный, тяжело пьется. Я добавляла в него 1 ст. ложку отвара укропного семени. Пить 1 раз в день через 20 минут после еды. Неделю пить — неделю отдыхать, и так полтора месяца.

У меня была эрозия шейки матки и воспаление придатков. С тех пор прошло 10 лет, и ни одно обследование не обнаружило у меня даже следов этого заболевания.

Будьте здоровы!

Адрес: Беловой Нине Андреевне, 432066 г. Ульяновск, ул. Шолмова, д. 9, кв. 363.

А.П.: Хочу сразу предостеречь наших читательниц: не всегда эрозия проходит от такого врачевания. Учитывая то, что она имеет тенденцию к перерождению, лечение должно быть местным (20%-ная мазь прополиса в тампонах ежедневно на протяжении 3 недель 2-3 курса в год), общим и с врачебным контролем не реже 1 раза в полгода. Однако официальная медицина придерживается более эффективных методов – прижигание жидким азотом или иссечение больного участка.

КАК Я ИЗБЕЖАЛА ВТОРОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ МАСТОПАТИИ

Фиброзно-кистозная мастопатия

Хочу поделиться с женщинами опытом, как я победила свою болезнь – *фиброзно-кистозную мастопатию*. Она успешно лечится на ранних стадиях без операционного вмешательства. В этом я убедилась на собственном опыте. А теперь немного истории. В 1991 году мне сделали операцию (удалили узел и кисту), но через два года мне снова предложили операцию по тому же поводу: обследование в областной больнице показало, что киста образовалась вновь. В то время я не могла лечь на операцию, так как у меня был очень болен муж, и я боялась, что не застану его в живых. Поэтому я очень спешила домой. Путь из областного центра неблизкий. Но... успела. Муж умер через неделю. И снова стало не до операции. Грудь между тем болела все сильнее и сильнее, и кто-то из знакомых принес выписку сборов трав из статьи сотрудника Московского маммологического диспансера Л. Горячевой. Низкий ей поклон. По ее совету я пропила четыре сбора, каждый с месячным курсом и перерывом в одну неделю. Последний сбор, вернее, настойку из грецких орехов, я пила даже два месяца. И болезнь в конце концов отступила. Вот уже пять лет у меня все в порядке. Проверяюсь у специалистов раз в год, и никаких изменений не обнаружено.

• 1-й сбор. Смешайте по 1 десертной ложке измельченной травы: тысячелистника, полевого хвоща, можжевеловых ягод с 1 ст. ложкой кукурузных рылец. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

• 2-й сбор. Смешайте по 1 десертной ложке листья эвкалипта, череду с 1 ч. ложкой травы чистотела. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки три раза в день (лучше после еды).

• 3-й сбор. Смешайте по 1 ст. ложке листьев крапивы,

травы череды и по 1 десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Затем остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана утром и вечером, лучше после еды.

Настойка. Внутренние перегородки 20—25 штук грецких орехов залейте 100 г 70%-ного спирта. Настаивайте в плотно закрытой бутылочке или баночке 10 дней в темном месте. Принимайте по 15—20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух месяцев. Храните настой, не процеживая, при комнатной температуре и в темном месте.

Адрес: Каркозовой Нине Федоровне, Томская обл., Каргасокский р-н, п. Молодежный, ул. Дружбы, д. 20, кв. 1.

А.П.: Предлагаю принимать еще сок молодых грецких орехов на протяжении всего периода лечения по 1 ст. ложке в день. Его можно добавить в суточное количество настоя трав или крапивы, череды, календулы. Местно полезно втирать масло цветков донника лекарственного.

Цветки залить растопленным маслом и настоять 2 недели. Донник по желанию можно заменить болиголовом крапчатым.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

БРАТ ХОДИТ НА СВОИХ НОГАХ

Гангрена

Два года назад я писала в вестник письмо с просьбой откликнуться тех, кто может подсказать, как спасти ногу от ампутации — у брата начиналась *гангрена*. Он практически не мог ходить. За эти годы я получила письма, телеграммы, бандероли. Лечила брата разными способами, но помог только один:

смола ели (живица) + несоленое топленое сливочное масло + пчелиный воск — все в равных частях нагреть до закипания, тщательно перемешать. Мазь готова.

Я промывала раны раствором медного купороса (разводила в 1 л теплой кипяченой воды медный купорос на кончике чайной ложки) при помощи маленькой спринцовки, а потом накладывала на ногу пропитанную мазью салфетку и слегка бинтовала. Меняла повязку раз в сутки.

После первой перевязки раны вроде бы увеличились, но потом стали затягиваться и закрылись совсем. Закрытые раны я смазывала синтомициновой эмульсией, кожу протирала спиртовой настойкой прополиса.

Это самое главное — брат ходит на своих ногах.

Адрес: Федоровой Зинаиде Леонтьевне, 660081 г. Красноярск, ул. Восточная, д. 13, кв. 61.

ВОЛШЕБНОЕ СВОЙСТВО ЕЛОВОЙ СМОЛЫ

Гнойные раны

Опишу, как я лечу *гнойные раны*. Рецепт очень простой и эффективный, помогал не раз мне и моим знакомым.

Беру с елки смолу, которая течет по коре. Она желтого цвета, мягкая, липкая. Добавляю в нее коровье масло — чистое, деревенское и воск. Все беру на глазок. Масла можно побольше, чтобы мазь получилась мягкой. Все это помещаю в эмалированную кружку и ставлю на плитку, топлю, перемешиваю до однородной массы, но не кипячу. Как мазь остынет, накладываю ее на рану.

Рана очищается, краснота и опухоль спадают за один день. И все заживает быстро, иногда даже за день. Заметила, что, если могу собирать в экологически чистом месте, раны затягиваются быстрее. Думаю, эта мазь по лечебным свойствам не уступает мази Балыниных.

Нина Павловна, г. Красноярск.

А.П.: Рецепт хорош, уточню лишь пропорции. Для приготовления мази все компоненты следует брать в равных частях. Использовать можно и живицу сосны.

БЕСЦЕННАЯ МАЗЬ

Гнойные раны, панариций, трофические язвы

Готовится мазь следующим образом:

мягкая еловая смола кипятится, затем процеживается через марлю, в нее добавляется овечье сало в пропорции 2:1 (две части смолы, одна — сала) и снова поставить на огонь, чтобы закипело.

Все. Мазь готова. Научил мою бабушку варить эту мазь один врач, который жил в начале века в Санкт-Петербурге — бабушка была у него в прислугах. В 1905 году бабушка уехала в деревню. С тех пор мазь — наше лучшее семейное снадобье.

Главное свойство мази — исцелять все, что гниет и не заживает. Лучшего средства тут, вероятно, нет. Особенно если речь идет о *загноении ран* после операции. Но и в других случаях мазь бесценна. Есть такое заболевание — *панариций*. Вдруг, казалось бы, ни с того, ни с сего начинает загнивать палец. Боль пульсирующая, страшная. Если запустить — недалеко до гангрены, а там и до ампутации ноги. Между тем беды можно избежать, если применить мазь в начале заболевания. То же самое с *трофической язвой*. Правда, все

индивидуально. Кто-то вылечивается за две недели, кому-то требуются месяцы. Правда, есть случаи аллергии на мазь, но это очень редко. Медленно идет лечение и в тех случаях, когда трофическая язва — следствие сахарного диабета. Но и тут я все же советую применять мазь, ибо она чистит язву от гноя и предотвращает гангрену.

По мере течения времени открываются все новые и новые свойства мази. У меня два года назад была сухая мозоль на пальце ноги. Очень болезненная штука. Решила попробовать свою мазь. Обильно положила на палец, обернула бумагой, забинтовала. Через три дня почувствовала, что боль исчезла. Сняла повязку и обнаружила на ней вышедшее «ядрышко». Все выровнялось, и никаких признаков мозоли.

Не такое уж редкое заболевание — *трещина в прямой кишке*. Мазь ее лечит успешно. Несколько тампонов с мазью — и успех, как правило, приходит довольно быстро.

Прекрасно справляется мазь с *геморроем*. Об этом поведала моя знакомая. Она, кстати, сама готовит мазь. Рассказывала: «Три раза приложила мазь снаружи, а потом еще трижды внутрь. Вставляла свечку из сырого картофеля, покрытую мазью. 20 лет страдала, а тут все прошло».

Есть хорошие результаты и в других случаях. Например, при *угревой сыпи*. Только не надо лениться. Месяц -два пользоваться мазью, и все пройдет. Знаю и случаи излечения *туберкулеза кости*. Особенно если туберкулез – не следствие переломов.

Вот, пожалуй, и все. Возможно, я описала не все достоинства мази, но в любом случае ее полезно иметь в своей домашней аптечке, тем более что сварить нетрудно. И не надо страдать там, где избежать страданий легко.

Адрес: Одоевой Тамаре Павловне, 165182 Архангельская обл., Шенкурский р-н, с. Шеговары.

А.П.: Тамара Павловна бросила клич читателям, однако не все рецепты с использованием еловой живицы ей известны. Предлагаю всем вместе вспомнить существующие рецепты на основе этого замечательного материала – природной живицы.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

ЗУБНАЯ ПАСТА ИНДИЙЦЕВ

Укрепление зубной эмали

Поделюсь рецептом приготовления зубной пасты, чтобы никогда не болели *зубы*.

3 ст. ложки морской соли (если нет морской, можно просто поваренной), смолоть ее в ступке в порошок. Добавить 1 ч. ложку растертой в порошок сосновой живицы (смолы, которая образуется на соснах), 1/2 ч. ложки высушенной и сожженной в пепел корки банана (но можно и без него). Развести все это оливковым или касторовым маслом до густоты сметаны. Хорошо размешать, и паста готова. Вымыть руки и пальцем втирать в зубы и десны.

Этой пастой чистили зубы индийцы. Я ею пользуюсь уже лет 15, и у меня никогда не болели зубы. А врачи говорят, что даже у молодых нет таких крепких десен, как у меня.

Адрес свой не сообщаю, так как отвечать на письма не смогу.

З.Н.,
Белгородская обл.

А.П.: Чтобы живицу превратить в порошок, ее выдерживают в открытом месте до высыхания, а затем перемалывают.

В некоторых случаях для обогащения смеси я рекомендую добавлять туда молотый корень бадана, который эффективно укрепляет сосуды, уменьшает отек, боль, кровоточивость десен.

МОЙ РЕЦЕПТ ЗУБНОГО ПОРОШКА

Укрепление зубной эмали

Давно собираю материалы по лечению и сохранению зубов. Интересуюсь и народными рецептами.

В результате многолетней практики составил собственную методику укрепления зубов и изготовил лечебный зубной порошок.

Каждое утро я сначала чищу язык деревянной ложечкой, а потом — зубы порошком, который делаю так.

Сначала отдельно перемалываю на кофемолке мел, поваренную соль, пищевую соду, живицу ели или сосны, подсушенную кожуру банана и пережаренные зерна ячменя. Потом все компоненты беру в пропорции 1:1. Кожуру банана добавляю для аромата.

Утром, после чистки языка, макаю зубную щетку в пузырек с растительным маслом — он всегда стоит в ванной, а потом опускаю ее в зубной порошок. Почистив зубы, начинаю массировать пальцем десна с внутренней и наружной стороны. Это хорошо укрепляет их.

Адрес: Иванову Николаю Николаевичу, 305018 г. Курск, ул. Центральная, д. 1, кв. 3.

ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

ПЕТРУШКА, ПЕРЕЦ, УКРОП, ТОПОЛЬ, БОРЩЕВИК, ЛАНДЫШ, ДУБ, ЧЕРЕМУХА, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, МЯТА

Многие думают, что фитонциды содержатся только в чесноке и луке. Но это не так. Можно составить довольно большой список растений, которые тоже относятся к фитонцидам. Это чеснок, лук, кочанная капуста, хрен, красный стручковый перец, апельсины, мандарины, лимоны, яблоки, шалфей, крапива, эвкалипт, дуб, береза, сосна, сирень, брусника, клюква, калина, черемуха и многое другое. Остановимся на наиболее эффективных и популярных на наш взгляд.

Петрушка – одно из наиболее употребляемых ароматических растений, применяемых в кулинарии многих стран мира. Но это тот случай, когда пища является лекарством и наоборот. Аромат петрушки обусловлен содержанием эфирного масла, которого очень много (до 7%). Чаще всего петрушка используется при *мочекаменной болезни* из-за ее мочегонного действия и способности *разрыхлять песок и камни в желчном пузыре и выводить* их. Поскольку петрушка хороший мочегон, ее используют при *отечных явлениях*. Эфиры и фитонциды петрушки позволяют применять ее при *инфекционных болезнях*, и установлено, что она действует специфически при заболеваниях *корью, скарлатины*. Пожилые люди, у которых часто бывают проблемы со стулом и *метеоризм* (вздутие живота), знают, что справиться с подобной проблемой хорошо помогает петрушка, стоит ее только пожевать и проглотить всю разжеванную массу. Еще луч-

ше, если это сделать вместе с укропом. Петрушка поднимает *тонус матки*, поэтому ею раньше пользовались как абортивным средством. Отсюда можно сделать вывод, что беременным женщинам она противопоказана.

Петрушка активно воздействует на половую сферу, причем спектр ее применения широкий: от лечения *простатита и аденомы простаты*, до *повышения половой потенции*. Я твердо убежден, что петрушка – мужская трава, о чем писал неоднократно. Необычные рекомендации с использованием петрушки предлагал еще великий врач Востока Авиценна (они относятся к сексуальному характеру). Так, Авиценна утверждал, что семена петрушки, растертые с бычьей желчью или смешанные с коровьим маслом, резко повышают мужскую силу, если их принимать 3 раза в день до еды и на ночь.

Смородина черная – одно из популярнейших растений, благодаря своей живительной силе и неприхотливости в выращивании. Целебны у растения и листья, и плоды (ягоды). О высоком содержании в ней витамина С известно всем. Но не все подозревают, что смородина обладает *мочегонным, вяжущим, противовоспалительным и потогонным действием*. Если продолжительно, на протяжении всего лета, пить чай с листом смородины, можно значительно *оздоровить свои суставы*, поскольку она способствует *выведению солей*. Заваривать и пить надо как обычный чай, по вкусу. Для отдушки, то есть запаха хорошо добавить мяты. А вот мой любимый чай:

лист черной смородины – 3 части, мелисса – 2 части, цветки таволги – 1 часть. 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, настаивать не более 10 минут и пить горячим по 1 стакану 3-4 раза в день.

Людям, страдающим *подагрой*, в этот сбор нужно ввести цветки таволги – 2 части, мелиссы – 1 часть, в остальном поступать как с вышеуказанным сбором.

Помимо того, что это замечательное *противовоспалительное и потогонное средство,* чай обладает фантастическим *лимфостимулирующим и лимфодренажным* действием, проще го-

воря, благоприятно воздействует на лимфатическую систему, с которой связан механизм иммунной защиты организма.

Зверобой – самое популярное лекарственное растение многих стран и народов. Его фитонциды и другие эфиры обладают мощным *антибактериальным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противомикробным и заживляющим действием.* Весь этот перечень целебных свойств позволял во время Отечественной войны партизанам использовать его при лечении раненых. Репарационное (заживляющее) действие зверобоя проявляется при лечении как наружно (*трофические язвы*), так и при внутреннем применении (*язва желудка*). Замечено, что зверобой, тонизируя, благоприятно действует на психику (настроение). Однако он способен повышать артериальное давление, о чем нужно помнить гипертоникам. Растение *повышает тонус сосудов*, улучшает *микроциркуляцию, кровоснабжение органов малого таза*. Последний факт свидетельствует о том, что его целесообразно применять при снижении половой потенции.

Принимать зверобой можно в различных формах, но наиболее целесообразно в виде чая, настойки и масла.

Чай заваривают из расчета 2 ст. ложки травы на 0,5л кипятка, настоять 20 минут.

Пить как общеукрепляющее средство, особенно при проблемах с *жидким стулом*.

Настойку зверобоя готовят настаиванием на водке цветков (1 стакан на 0,5 л) в течение 3 недель.

Применять как обеззараживающее средство при *лечении ран, язв*.

Зверобойное масло очень хорошо показало себя при лечении любых *ожогов* (химических, термических), для чего накладывали повязки на места ожогов и часто их меняли – 3-4 раза в день. Но особенно эффективно применение зверобойного масла при лечении *язвы желудка*.

Для приготовления масла надо ошмыгнуть свежерастущих цветков (но не сухих). Заполнить ими бутылку, не уплотняя, и залить растительным маслом,

лучше оливковым. Настаивать обязательно на солнце, периодически встряхивая, 20-25 дней. После фильтрования масло должно быть рубинового цвета, если цвет другой, вы сделали что-то не так.

Этим маслом так же можно лечить любые раны, поскольку он наряду с выраженным антибактерицидным свойством обладает еще и *ранозаживляющим* действием. Особо хочу порекомендовать зверобойное масло мужчинам для лечения *простатита и аденомы простаты инфекционного происхождения*. В этом случае масло надо вводить на ночь в виде микроклизм или в виде тампонов в прямую кишку.

Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт, кандидат биологических наук.

АЛЛЕРГИЯ

ДИАТЕЗ РАНЬШЕ НАЗЫВАЛИ ЗОЛОТУХОЙ

Диатез

Хочу поделиться старинным рецептом от *золотухи* у детей. Рецепт этот передавался из поколения в поколение. Люди тогда не знали слова «диатез» и говорили «золотуха».

Так вот, в старину детей лечили березой, черемухой и калиной — 1:1:1. Летом и осенью срезают веточки с листьями, цветами, плодами. Можно заготовить их на зиму. Если не успели, не беда — зимой тоже можно срезать голые веточки. Их кладут в кастрюлю с водой, кипятят и дают настояться. Жидкость приобретает темно-коричневый цвет и приятный запах. Количество воды и веточек зависит от того, сколько нужно отвара. В нем и купают детей, и дают пить, и делают примочки.

Для питья готовьте отвар послабее, можно его немного подсластить. Давать питье и делать примочки нужно как можно чаще, а после купания не вытирать ребенка.

Рецепт испробован на многих детях. Он эффективен даже в тех случаях, когда «загнивают» глазки, мокнет за ушками и в паху, появляется на теле сыпь. От всей души желаю всем исцеления.

Адрес: Медведевой Раисе Тимофеевне, 397123 Воронежская обл., Острогожский р-н, с. Коротояк, ул. Свободы, 29.

ЧЕРЕМУХА ОТ ДЕРМАТИТА

Диатез

Раньше я увлекалась травами, и у меня тоже есть рецепт, о котором еще не писали.

Когда моей младшей дочери был 1 год, муж серьезно заболел, и мне пришлось ехать с ним в Москву. Детей же я оставила с бабушкой. Дочка Иринка была очень восприимчива к пище: лишь только что-нибудь съест, тут же покрывается пятнами. За ее кормлением я строго следила. Но после моего отсутствия я увидела ребенка со страшным *диатезом*. Я пришла в ужас. Лечила ее всем, что попадало под руку: чередой, ромашкой, чистотелом... Какие только болтушки не использовала — ничего не помогало.

И вот мне подсказали искупать ее в напаре черемухи. Я искупала всего два раза, и все прошло. А мучились ведь шесть месяцев!

Этот рецепт я сейчас многим советую, и люди им пользуются успешно. С его помощью вылечилась моя племянница, у нее был диатез от сладкого: в сгибах рук и ног появляются мокнущие язвочки, глубокие, до крови.

Рецепт очень простой, помогает при диатезе и других дерматитах кожи детей и взрослых. Его дала женщина, у которой свекровь вылечилась от дерматита.

Надо взять веточки черемухи, желательно молодые, но можно любые. Порубить их мелко — чем мельче, тем лучше. Взять кастрюлю 5 л, налить воды почти до верху, и когда вода будет горячей, бросить в нее 4—5 горстей черемуховых веток, довести до кипения, огонь убавить и парить веточки на медленном огне не менее 5 часов. (Вода будет розовато-синеватого цвета). Воду остудить и вылить в ванночку ребенку (или во взрослую ванну). Ребенка в этой воде искупать. Можно дополнительно добавить воды из крана. Температура воды должна быть приятной для ребенка. После купания ребенка не вытирать — дать воде высохнуть самой.

Адрес: Бочкаревой Нине Петровне, 443051 г. Самара, ул. Свободы, д. 220, кв. 1.

ВЕТОЧКИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ — ОТ ДИАТЕЗА

Диатез

Хочу поделиться очень простым, но эффективным средством от детского диатеза и высыпаний на коже. Чего мы

только не перепробовали, но вовремя подсказанный рецепт спас дочурку от дальнейших страданий.

Итак, необходимо взять три небольшие веточки черной смородины (желательно не старые, а помоложе — посветлее), залить их стаканом воды и прокипятить 8—10 минут на медленном огне. Получается очень ароматный и приятный на вкус напиток. Процедить и дать ребенку — сколько выпьет.

Одновременно с этим воспаленную кожу также можно обрабатывать этим настоем несколько раз в день.

У нас все прошло через три дня. Я очень благодарна той женщине, которая поделилась со мной этим рецептом, и желаю крепкого здоровья всем тем, кто еще воспользуется этим советом.

Адрес: Сыраздиновой А.И., 433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Победы, д. 5, кв. 20.

В.К.: Оба письма посвящены лечению диатеза, только в первом случае использовались ванны в напаре веточек черемухи. А во втором – веточки черной смородины. Вот опять яркий пример исцеления одного и того же болезненного состояния разными лекарственными растениями. Из этих примеров видно, что стандартные средства помочь могут не всегда, но не стоит отчаиваться, а пытаться искать свое средство. Но ясно одно: фитонциды черемухи и черной смородины сыграли в излечении одну из главных ролей.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ПРО ИМБИРЬ, ПЕТРУШКУ И АБРИКОСЫ

Сердечная недостаточность

Началось все с сильного *сердечного приступа*. Видимо, из-за того, что я злоупотребляла кофе — в день выпивала по 10 чашек. Стала копаться в оздоровительной литературе: не бежать же в больницу — там, чтобы вылечиться, нужны бешеные деньги. Вот тут-то и попался мне вестник «ЗОЖ» № 18, где было напечатано письмо Галины Феденко из Воскресенска, в котором она делилась своим опытом раздельного питания и очень убедительно доказала, что все болезни происходят от неправильного питания. С того момента ее советы и стали для меня эталоном. Я и раньше редко ела животную пищу, а тут отказалась от нее совсем. Три раза проголодала по 3 дня.

Самым добрым советчиком «ЗОЖ» стал для меня с января 1995 года, когда я буквально стала жить по рекомендациям вестника. Последние два месяца не пью никаких лекарств, даже валерианы, похудела на 20 кг, исчез шум в ушах, перестала чувствовать магнитные бури. А ведь пока я только раздельно питаюсь, не занимаюсь спортом, не обливаюсь холодной водой... Все мои достижения — это то, чего я добилась с помощью сочетаемости продуктов. И теперь, если мне кто-нибудь жалуется на нездоровье, я в ответ шучу: «Наверное, съел что-нибудь». Ну, а если серьезно, то

я потребляю много имбиря, петрушки, один раз в сутки ем углеводную пищу, один раз — белковую растительную, салаты — без масла и соли, в рационе

вместо обычной поваренной соли — морская и нерафинированное подсолнечное масло.

Много ем фруктов и овощей. У меня в огороде растет абрикосовое дерево. Весь июль оно дает красивые приторные плоды. Целый месяц я, к примеру, съедала в день по килограмму абрикосов, хотя для организма достаточно 200—300 граммов в сутки. Осенью в моем саду растут персики и сливы, а в ноябре у нас начинается арбузный сезон.

Адрес: Андриановой Любови Алексеевне, 722000 Кыргызстан, г. Кара-Балта, ул. Комсомольская, д. 41.

РАНЬШЕ НЕ МОГЛА И ПАЛЬЦЕМ ПОШЕВЕЛИТЬ, А ТЕПЕРЬ ВЯЖЕТ НОСКИ И ВАРЕЖКИ

Онемение рук

Мне 50 лет. «ЗОЖ» выписываю уже два года, и читает его вся моя большая семья. Некоторые советы применяем — помогает. Делимся рецептами с друзьями, знакомыми. Вот и читателям вестника хочу поведать одну историю. Пожилая родственница моей подруги как-то рассказывала, что у ее сестры стали неметь руки, а потом вообще отказали. Женщина ничего не могла делать по дому. Посоветовали ей полечиться таким составом:

2—3 среднего размера соленых огурца (именно соленых, а не маринованных) нарезать кубиками, 3 стручка красного горького перца покрошить и все это залить 0,5 л самогона, водки или спирта. Подержать неделю в темноте, процедить и втирать эту жидкость в руки где-нибудь в теплом месте.

Женщина всю зиму растирала онемевшие руки, сидя на печи. А теперь, говорят, вяжет внукам варежки и носки.

Адрес: Степановой Валентине Михайловне, 428900 Чувашия, Новочебоксарск, ул. Парковая, д. 33, кв. 32.

В.К.: При лечении онемения рук известно много рекомендаций. Но что интересно, во многие одной из составляющих частей входит пищевая соль. Как и в нашем случае, правда, не «живая» соль, а соленые огурцы. Ну а красный

перец в данном случае является раздражающим кожу фактором, чем способствует усиленному притоку крови. Я со своей стороны хочу привести еще один рецепт, который проверен на большом количестве больных.

На 1 л воды взять: 50 г каменной соли, 50 г 10%-ного нашатырного спирта и 10 г камфорного спирта. Готовить в следующей последовательности. Сначала смешать камфарный и нашатырный спирт, потом добавить воды, далее засыпать соль. Все тщательно растворить. Втирать в больные места утром и вечером, предварительно их промассировав. Курс лечения – 1 месяц.

АЙ ДА ЧАЙ!

Профилактика атеросклероза

Многие в наши дни ищут заменители чая и кофе. Во-первых, удовольствие это, особенно кофе, не из дешевых. Во-вторых, травяные чаи — это еще и вопрос здоровья, а в иных случаях и лечения, и профилактики *атеросклероза*.

Лично я готовлю травяной чай по достаточно редкой, полагаю, технологии.

Рву листья черной смородины, земляники, яблони, груши, малины, брусники. Добавляю в сбор различные травы: душицу, зверобой, мяту перечную — все, к чему душа лежит и что под рукой. Тщательно промываю и пропускаю через мясорубку. Оставляю часов на 8—10 для ферментации. Затем эту массу на противне сушу в духовке при приоткрытой дверце.

Как высохнет, все перемешиваю. Заваривать можно как отдельно, так и в смеси с обыкновенным чаем. В любом случае вы насладитесь изумительным ароматом. Думаю, что и лекарственные свойства всех растений в таком случае сохраняются в полной мере.

Адрес: Иванову Евгению Михайловичу, 390027 г. Рязань, ул. Касимовское шоссе, д. 23, кор. 2, кв. 33.

В.К.: Автор из Рязани приводит многокомпонентный сбор многоцелевого назначения. Да, именно так, потому что каким-то выраженным одним свойством он не обладает. Я бы

сказал – это чай общеукрепляющий, назвать же его противосклеротическим если можно, то с большой натяжкой. И еще одно: растениям можно ферментацию и не проводить. В фитотерапии принято проводить ферментацию только для отдельных видов, например, для иван-чая, алоэ. Растения вашего сбора можно просто сушить. Кстати, пропущенную через мясорубку травяную массу подвергать ферментации в таком виде не стоит, она окислится. Короче говоря – лучше сушить.

УКРОП ШУМ В УШАХ КАК РУКОЙ СНИМЕТ

Шум в ушах

Могу посоветовать, как избавиться от *шума в ушах и голове*. Проще не придумать.

Запаситесь укропом. Заготовьте полностью: стебли, розетки и семена. Размельчите сухое растение, целую горсть заварите кипятком и оставьте в термосе на 30 минут (на горсть укропа 0,5 л кипятка). Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

В течение 1—2 месяцев шум в ушах как рукой снимет.

Адрес: Григорьевой А.Д., 173016 г. Великий Новгород, ул. Менделеева, д. 18, кв. 51.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ПРО ГАЙМОРИТ И ПРОСТУДУ

Гайморит

Много лет назад, когда моя вторая дочка была еще совсем маленькой, я заболела *гайморитом*. Болезнь обострялась, стоило мне только слегка переохладиться. А как этого избежать, когда по нескольку раз в день в мороз выбегаешь на улицу развешивать пеленки? Люди добрые научили. Купила в аптеке настойку стручкового перца. Не знаю, продается ли такая сейчас, но если нет — не беда, можно приготовить ее самим.

Стручки горького перца залить водкой и настоять, годится и обыкновенная «Перцовка».

Так вот, перед каждым выходом на мороз я смазывала ваткой, смоченной в настойке, носовые пазухи изнутри и снаружи, в районе гайморовых пазух.

Смазанные места на морозе не то, что не замерзают, а горят. Вечером, перед сном, делала то же самое. Однажды проснулась и обнаружила, что четверти старой простыни не хватило, чтобы как следует прочистить нос. Сожгла эту простыню в печке. А лечение повторяла.

Моей дочери уже 26, а я о гайморите с тех пор не вспоминаю. Простуды, однако, бывают. Как только почувствую, что в носу свербит, вечером растворяю в стакане горячей кипяченой воды 1 столовую ложку соли и смазываю нос снаружи и внутри, потом растираю шею, лимфоузлы и укутываюсь большим полотенцем. Когда солевой раствор впитается в кожу, я беру чайную ложку меда в ладонь и натираю

все те же места. Ложусь спать. Утром нос дышит хорошо, мокрота отходит. Днем применяю такое лечение: ползубчика мелко порезанного чеснока заливаю 1/3 стакана теплой кипяченой воды и настаиваю минут 40—50. Процеживаю, чтобы не усиливать концентрацию чеснока, и закапываю в нос без ограничений и часто, хоть каждые полчаса. Фитонциды чеснока убивают оставшиеся микробы, и насморк проходит.

Адрес: Дубровской В.Н., 303900 Орловская обл., п. Нарышкино, 3-й Октябрьский пр., д. 9.

В.К.: О красном жгучем перце мы сегодня много говорили, напомню лишь, что и в этом случае добрую службу играет свойство перца раздражать рецепторы. В данном случае – слизистой, что способствует усиленному кровоснабжению. Когда в носу «свербит», как пишет автор, она готовит раствор соли и смазывает им нос снаружи и внутри.

Если этого окажется мало, то целесообразно солевой раствор той же концентрации (1 ст. ложка на 1 стакан кипяченой воды) пролить через нос сначала одну ноздрю, а затем другую. Воспользоваться можно в этом случае заварным чайником. Раствор должен выливаться через рот.

Антибактериальное действие можно усиливать фитонцидами чеснока. Это очень даже правильно. Готовить его можно и так:

измельчить чеснок в давилке или ножом, выдавить сок, но для использования обязательно разведите пополам водой, чтобы не сжечь слизистую. Если используете детям, то развести надо в 3-4 раза, а это значит на 1 часть чесночного сока 2 или 3 части воды.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР ОТ КОЛИТА

Колит

Я – обыкновенный человек: из болезней всегда ищу выход и, когда они отступают, — радуюсь. Вот решила поделиться опытом с зожевцами, как я однажды избавилась от *спастического колита*. А заболела в 1975 году. Спазмы кишечника были очень болезненные, таблетки не помогали. Мне повезло — попала к хорошему врачу. Она назначила сбор трав, который действительно помог мне навсегда забыть про свою болезнь. Теперь могу кушать и соленое, и кислое, и острое.

Мята, корень валерианы, кукурузные рыльца, бессмертник, ромашка аптечная, укропное семя и шиповник — все по 1 ст. ложке и залить семью стаканами кипятка, прокипятить в эмалированной кастрюльке 5—7 минут, дать остыть и процедить. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по полстакана. Курс — месяц, потом перерыв 2 недели, потом пить еще месяц.

Я пила отвар этого сбора целый год, даже носила его на работу, немного подогревала и пила перед обедом. Дополнительно к этому врач мне выписала препарат ромазулан, вытяжка из ромашки. Я делала микроклизмы 1 раз в неделю (1 ч. ложка ромазулана на 0,5 стакана кипяченой воды), кстати, этот препарат можно пить (пропорция та же).

Сейчас мне уже 56 лет, я чувствую себя прекрасно, а если вдруг забеспокоит кишечник, то я завариваю ромашку и пью дня 3—4.

Адрес: Скидченко Людмиле Тимофеевне, 309850 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Республиканская, д. 4.

В.К.: Читательница приводит пример лечения лекарственными травами спастического колита. Хороший сбор. Причем устраняет не только его, но и ликвидирует дисбактериоз или не допускает появление дисбактериоза. Если заметили, во все сборы входит ромашка. Да. Ромашка хорошо снимает спазмы. Кстати, если не будет в аптеке ромазулана, о котором упоминает читательница, можно воспользоваться ротоканом, а это смесь опять-таки ромашки, тысячелистника и календулы. Если у вас возникли спазмы желудка или метеоризм (вздутие живота), а не только когда забеспокоит кишечник, как пишет читательница, опять к месту будет ромашка.

Достаточно заварить 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл каждые 2 часа (о чем она нам не сообщает).

ДУБОВЫЙ ОТВАР ОТ ТРЕЩИН ПРЯМОЙ КИШКИ

Трещины прямой кишки

Читатели просят поделиться опытом лечения *трещины прямой кишки*. Я дам рецепт, который испытал на себе мой муж. Он перенес обширный инфаркт. Врачи долго не разрешали ему вставать.

А когда наконец-то он начал ходить, оказалось, что у него трещина прямой кишки, причем очень большая и глубокая. Нужна была операция, но делать было нельзя. Между тем, открылось сильное кровотечение, которое длилось около полугода. И вот однажды дальний родственник, узнав о нашем горе, посоветовал делать ванны из коры и веток дуба.

Была зима.

Я нашла дуб и с трудом наломала веток. Отваривала их полчаса в шестилитровой кастрюле, пока вода не становилась красноватого цвета. Потом настаивала около часа или чуть более.

Наливала теплый отвар (ни в коем случае не горячий) в пластмассовый таз (в железном быстро остывает) примерно половину отвара. Нужно сидеть в тазу

не менее 30 минут. Остальную половину снова подогревала и подливала примерно через каждые 10 минут, чтобы поддерживать постоянную температуру в тазу. Делать такие ванночки надо на ночь, не менее 10—15 дней.

Адрес: Блошенко В.В., 309218 Белгородская обл., Короганский р-н, с. Бехтеевка, ул. Ленина, д. 29, кв. 18.

ПОМОЖЕТ КОРА ДУБА

Выпадение прямой кишки

В рубрике «Отзовитесь» иногда спрашивают, как избавиться от *выпадения прямой кишки*. Я знаю рецепт лечения дубовой корой.

Кору заготавливают из молодых (не толще 10 см в диаметре) побегов. Настой коры дуба применяют наружно при выпадении прямой кишки, используя сидячие ванны: 50—100 г коры на 1 л воды при температуре 37—40 градусов, сидеть 15—20 минут, затем массаж — втягивающие движения (сколько сможете) и полежать. Тяжести не поднимать.

Адрес: Неженцевой Людмиле Захаровне, 308014 г. Белгород, ул. Садовая, д. 30, кв. 300.

В.К.: Оба письма посвящены проблеме прямой кишки (выпадение и трещины) с использованием коры дуба. Кора дуба используется с этой целью в народе очень давно, еще тогда, когда не знали, что противовоспалительное действие проявляется за счет танина, он же обладает выраженным вяжущим действием (по типу кислых яблок, представляете). Использовать можно кору дуба и принимая внутрь и наружно в виде клизм. Хочу предупредить об одной тонкости. Из коры дуба надо делать не настой, а отвар. Разница в двух моментах.

Во-первых, кипятить на водяной бане надо 30 минут и, во-вторых, охлаждать не как настой – 45 мин., а 10 минут, после чего еще горячий фильтровать. Это обязательно, иначе, при дальнейшем охлаждении танин выпадет из отвара в осадок, и вы его просто выбросите вместе с корой.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

О ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

Камни в печени и почках

С вестником познакомился только в этом году. Никогда раньше ни в какие газеты не писал, а тут решился. Вестник очень много внимания уделяет раковым заболеваниям. Это, конечно, дело стоящее, потому что рак — болезнь века. Но есть и другие тяжелые недуги, которые также приносят людям много страданий, например, *камни в печени и почках*. Так вот, от них есть одно доступное всем средство — это черная смородина.

Среди полезных свойств этой ягоды известно и то, что она обладает уникальной способностью растворять камни.

Для лечения годится смородина в любом виде — в свежем, замороженном, варенье, джемы. Дозировка неопределенная, но если свежие ягоды, то 2—3 стакана в день. Курс лечения – примерно три недели. Можно с перерывами.

Практика показывает, что эффект проявляется уже дней через пять.

Противопоказаний нет, разве что оскомина.

Если хотите убедиться в эффективности черной смородины, проделайте сами такой эксперимент: растолките ягоды, положите их в чайник с накипью на стенках, залейте водой и оставьте на сутки-двое. Накипь исчезнет.

Адрес: Зубкову А.С., 307035 Курская обл., Медвенский р-н, п. Газопровод, ул. Степная, д. 12, кв. 1.

ТРАВЫ НЕ РАЗ ПОМОГАЛИ МНЕ В ЖИЗНИ, А МЯТА ПЕРЕЧНАЯ И ПОЛЫНЬ — ОСОБЕННО ХОРОШИ

Болезни печени

Я сибирячка. И стукнуло мне 69 лет. Поразительно, как скоротечна жизнь... Как будто совсем недавно еще лазила по горам и тайге в поисках полезных ископаемых. Было много трудностей, но и много интересного. Романтика приключений, поездки по стране. В экспедиции ходишь в любую погоду по тайге, по горам, речкам, и никто не болеет. А если что, то свежий воздух заменяет все лекарства.

Я прошла хорошую школу жизни, и неудивительно, что стала сама себе доктором. Травы не раз помогали мне в жизни. Один случай из своего опыта могу рассказать. Это случилось после экспедиции на Горный Алтай. Мы работали на высокогорной границе Китая и Монголии на высоте 3200 м. Вокруг нас — горы, камни, ледник и ни травинки. По границе тек ручей, а вода в нем была с медным купоросом, и нам приходилось эту воду пить. У кого-то начали выпадать волосы, у кого-то зубы, а у меня *заболела печень*. Нужна строгая диета, а при жизни в походных условиях это почти невозможно. Потом заболел и желудок. Я пила настой золототысячника, но он не решал всех проблем. И тут решила попить настой мяты с полынью.

Я покупала в аптеке капли мяты перечной (2 флакона) и смешивала их с настойкой полыни (1 флакон). Пила по 10—15 капель смеси при болях, и помогало сразу.

Тогда я стала пробовать есть «запрещенную» пищу и принимать капли. Все было нормально. Я поняла: капли мяты с полынью спасают от многих проблем с желудком. Я и на ближних своих проверила — всем помогло.

Адрес: Мульциной Л.Н., 636930 Томская обл., р/п Первомайское, пер. Первомайский, д. 14.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

КОМПОТ ИЗ ДЕВЯТИ ФРУКТОВ

Профилактика диабета

В вестнике № 18 за 1998 год была напечатана статья о вреде сахара. Хотела бы предложить свой рецепт тем, кто стремится воздерживаться от него или страдает *диабетом*.

Все фрукты я сушу на солнце на специальных решетах с бортиками в 8—10 см. Размер решет может быть любым. (У меня — 1,5 х 1,0 м; 1,0 х 0,8 м и 0,8 х 0,8 м.) Яблоки тонко режу, а вишню, смородину и другие собираю, мою и высыпаю на решето. Покрываю стеклом — создается температура 80 градусов и нет мух. Потом все расфасовываю по сухим банкам, закрываю крышками. Из этих ягод и фруктов всю зиму варю компоты. Наливаю в кастрюлю воды столько, сколько сможем выпить за день. Чуть появятся пузырьки, не доводя до кипения, кладу в воду всего понемногу. Получается 8—9 сортов разных фруктов. Далее, чуть появятся «иголочки» закипания — выключаю. Делаю это с вечера. За ночь компот настоится. Кто желает, можно добавить по вкусу сахар. Я же обхожусь без него. Получается настоянный, вкусный взвар, компот-ассорти, и все витамины целы. А я не провожу время на кухне все лето, не трачу денег на крышки для закручивания банок. Главное — польза от сохранения витаминов очевидна.

Буду рада, если кому-нибудь пригодится мой рецепт.

Адрес: Шалаевой Антонине Андреевне, 442550 Пензенская обл., Лопатинский р-н, пос. Борец.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

КАК СТАРИК КЛАВУ ВЫЛЕЧИЛ

Артроз коленных суставов

Хочу рассказать случай, который произошел с моей знакомой, Клавой.

В 70-е годы Клава работала в таежной деревне дояркой. У нее были муж и маленькая дочь. И вот заболели у нее колени. С каждым годом становилось все хуже. Ушла Клава из доярок, перешла работать в школу техничкой. Но и здесь не смогла удержаться — ноги отказывались гнуться. Короче, стала Клава инвалидом со всеми вытекающими отсюда последствиями. Распалась семья — муж покинул Клаву. Она металась от одного врача к другому, но однажды собралась и поехала в районную больницу на станцию Заринск. Дело было зимой. Приехала к ночи — добиралась на тракторе. Попросилась переночевать в приемной в райисполкоме. Вот там-то она и нашла спасение. В райисполкоме работал старик, видимо, сторожем — точно не помню. Он и сказал ей: «Врачи не помогут. Сделай так, как я скажу.

Возьми бутылку, наломай кусочками горький красный перец и заполни им на 2/3 бутылку. Залей керосином и кипяти на водяной бане часа полтора, чтобы керосин стал красным. Намажешь этой смесью на ночь колени, хорошенько втирая ее, а потом замотаешь теплой шалью и можешь спать.

Будет гореть так, что будешь кричать, но терпи. Ноги твои выпрямятся уже к утру».

Клава, приехав домой, так и сделала. Потом рассказывала мне: «Как же я кричала, все просила снега, чтобы остудить ноги. Мне казалось, что раскаленное железо положили

мне на колени. А потом все тише и тише, и я за столько ночей впервые спокойно уснула. А когда утром проснулась, лежала на спине, и ноги мои были вытянуты прямо. Боль ушла. Я потихоньку спустилась и пошла по стеночке. Вот с тех пор и хожу. Спасибо дедушке!»

Этот рецепт я храню в памяти уже много лет. Давно исчезла с моего горизонта жизни Клава. Дедушки того, конечно, уже нет в живых, а рецепт — вот он. И даст Бог, еще кому-нибудь поможет.

Адрес: Любимовой Екатерине Семеновне, 659240 Алтайский край, с. Кытманово, ул. Комсомольская, д. 46.

В.К.: Пример лечения суставной патологии (колена) керосиновой вытяжкой стручкового красного перца – оригинальная методика и вполне может сработать. Правда, она драконовская по болевому ощущению. В народе часто пользуются керосином и даже зелеными грецкими орехами (тот же тодикамп), но там раздражающее действие намного слабее. Кто осмелится применить этот метод на себе, может попробовать, естественно, не забывая об осторожности.

ПЕТРУШКА ПЛЮС СЕЛЬДЕРЕЙ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Подагра

С вестником я познакомился осенью этого года, посмотрел четыре последних издания, и мне очень понравились ваши советы и рекомендации. Главное, что все в них доступно и дешево, что в наше лихолетье немаловажно, особенно для пенсионеров, ведь именно у них много болячек. Прошел дачный сезон — у нас в Сибири он рано заканчивается — и я по советам местных народных врачевателей-старцев начал лечить суставы от отложения солей. После двух недель почувствовал облегчение, не стало резких болей.

Поэтому опубликуйте этот чудесный рецепт.

1 ст. ложка сухой петрушки, 1 ст. ложка сельдерея. Заварить 0,5 л кипятка в термосе и настоять 12 часов. Принимать 0,5 стакана утром натощак и 0,5 ста-

кана вечером натощак. Один месяц проводить лечение, один – отдыхать. Курс лечения — 3 месяца.

Адрес: Жданову Петру Ефимовичу, 660062 г. Красноярск, ул. Крупской, д. 34 а, кв. 15.

В.К.: Очень хорошая рекомендация в письме Петра Ефимовича. Неторопливая, она предусматривает 1 месяц приема настоя. А 1 месяц – перерыв, и снова месяц приема.

Целесообразно при лечении подагры во время перерыва пить настой цветков таволги (лабазника), заваривая 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 10 минут. Пить по 100 мл 4-5 раз в день.

При отложении солей в этот же период можно пить чай из черной смородины, заваривая 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка, настаивать 10 минут (не больше) и пить по 1 стакану 3-4 раза в день.

Если пойдет мутная моча – это норма, значит, пошли соли.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ОСТРЫЙ РЕВМАТИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ

Полиартрит

В 1997 г. у моей дочери в 41 год начали опухать на ногах суставы. Диагноз поставили по анализам крови: *острый ревматический полиартрит*. Лечили в течение месяца традиционными методами. Улучшения не было.

Тогда я начала лечить ее сама.

Изменили питание, придерживались вегетарианской пищи, пили морковный сок, заваривали листья смородины. Настои листьев смородины очищают кровь от мочевой кислоты, которая откладывается в суставах. Несколько раз накладывали на суставы компрессы из сенной трухи. Еще дочь пила талую воду, отвар из овса, настоянный 4 часа.

Но считаю, что излечение наступило в основном от применения голубой глины, которой обертывали суставы по 4—6 раз в сутки (метод В. Травинки). С каждым днем опухоль уменьшалась. Накладывали шину на поясницу, так как были сильные боли в области позвоночника.

Лечились глиной 17 дней, до тех пор, пока биорамка на суставах не стала показывать «положительно», а глина — «отрицательно».

Адрес: Кабановой Раисе Алексеевне, 426065 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Автозаводская, д. 8, кв. 20.

В.К.: Автор при лечении ревматоидного полиартрита использовала настой из черной смородины, утверждая при этом, что она выводит мочевую кислоту. Но мочевая кислота присуща при подагре, она дает мочекислые соли, которые и откладываются в суставах. В вашем же случае полиартрит, да к тому же ревматоидный – противная штука, поскольку затрагивает аутоиммунные реакции. Если бы вам не помогла глина, или будет рецидив болезни, знайте, что лучшее средство при лечении ревматоидного полиартрита пчелоужаления. Надо пройти 3 курса: сначала – один, через полгода – второй, а через год – третий.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЗАСНЕТЕ КАК УБИТАЯ

Бессонница

Хочу посоветовать женщине, которая страдает бессонницей двадцать лет (Жилиной Анне Васильевне из Тамбовской области).

Вы живете в селе. Возьмите небольшой клочок сенной трухи или овсяной соломы, заварите кипятком, дайте настояться, процедите в налитую водой ванну или в таз, куда можно сесть. Это чудесная ванна с приятным запахом трав. Этим отваром можно намочить какую-нибудь старую ткань (чем грубее, тем лучше), хорошо отжать и быстро, еще горячей, обмотаться ею от подмышек до колен и — в постель. Все должно быть перед этим наготове. Укрыться как можно теплее, лучше периной, на 1,5—2 часа.

Еще можно делать теплые ножные ванны на 15—20 минут. В негорячую воду добавить горсть соли и две горсти древесной золы.

И еще можно раз в неделю делать паровую ванну для головы с добавлением 1 ст. ложки растертого укропа. Накрыть голову шерстяным одеялом, чтобы не выходил пар, и 15 минут дышать носом и ртом, по возможности открывать глаза.

И еще от бессонницы можно заваривать цвет боярки, шишки хмеля, пустырник. 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настоять полчаса и пить на ночь.

Эти процедуры лечат все внутренности. Я все это испытала на себе.

Адрес: Артемьевой Л.С., 692330 Приморский край, г. Арсеньев-7, ул. Октябрьская, д. 13, кв. 130.

В.К.: Замечательное средство, оно вообще обладает общетонизирующим действием, что полезно при суставной патологии, заболеваниях печени, поджелудочной железы. Но многие жалуются, что ванна эта не помогает. Много позже я выяснил, что под сенной трухой люди понимают все остатки сена после длительного хранения, например, зимой. Как правило, остаются грубые стебли, нежные же части растений, а это цветки, мелкие листочки, самое ценное, те фракции, которые богаты эфирными маслами, съедаются мышами.

Я заготавливаю сенную труху летом, при заготовке сена на зиму, собирая осыпающиеся части растений около стога сена. Кстати говоря, подобным свойством обладает и овсяная солома, конечно, она менее эффективная, но при суставной патологии не только не уступает сенной трухе, а и превосходит ее.

Далее автор приводит много рецептов от бессонницы, не удержусь и я.

Попробуйте перед сном помыть голову теплой, почти горячей водой. Если это не поможет, помойте голову настоем ромашки. В деревне это – первое средство.

ОТ НЕВРИТА, ДИСТРОФИИ И ПАРОДОНТОЗА

Неврит слухового нерва

Хотелось бы ответить на некоторые вопросы читателей вестника, которые время от времени встречаю в рубрике «Отзовитесь».

От *неврита слухового нерва* надо

кашицу из одного зубка чеснока смешать с 2—3 каплями камфарного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить тампон в больное ухо. Держать до ощущения жжения. Марлю вынуть. Процедуру повторять ежедневно перед сном до полного выздоровления.

От *дистрофии мышц*

нужно натирать мышцы соком чёрной редьки на ночь и тепло укутывать.

От *пародонтоза*:

• Чистить зубы утром и вечером мягкой щеткой и пастой «Маклинд».

• Массаж десен 3-процентным раствором перекиси водорода (1 ст. ложка на 0,5 стакана воды) ежедневно.

• Полоскать рот 1 раз в день настоем трав: шалфей, ромашка, зверобой, крапива, тысячелистник, кора дуба в соотношении 1:1:1:1:1:2. 1 ст. ложка смеси на 0,5 стакана кипятка. Настаивать в термосе ночь. Перед полосканием подогреть.

• Соблюдать диету. Кушать твердые продукты: морковь, яблоки, репу, капусту.

• Прокрутить на мясорубке помидоры с хреном. Кушать.

Желаю всем здоровья. Буду рада, если рецепты помогут вам.

Адрес: Куркиной В.К., 606016 г. Дзержинск, ул. Суворова, д. 14, кв. 7.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ПРОТИВ ОБЛЫСЕНИЯ

Облысение

Однажды страшная вещь приключилась и с моей дочерью – она практически *облысела*. Перепробовали много рецептов.

Помогла настойка горького стручкового красного перца на спирту. Втирали ее ежедневно длительное время, пока не появились волосы.

Думаю, это явление гормонального характера. Дочери тогда было 14—15 лет.

Точного соотношения не помню, но готовится настойка так:

в 200-граммовую баночку порезать перец и залить спиртом. Хранить в темном месте. Втирала в волосы ваткой, смоченной этим настоем.

Адрес: Кучма Нине Алексеевне, 398050 г. Липецк, ул. Ленина, д. 7, кв. 36.

В.К.: Автор письма из Липецка советует рецепт от облысения – втирать в корни волос настойку стручкового красного перца, а потом заявляет, что это нарушение гормонального характера. Но курс лечения она предлагает далеко не гормонального типа. Красный перец обладает раздражающим действием, чем способствует притоку крови к основанию волос. То есть к корню, чем улучшает снабжение кислородом и питанием. Вообще выпадение волос может возникнуть в силу ряда причин, очень часто это наблюдается при заболеваниях щитовидной железы. Поэтому, прежде чем стимулировать рост волос, необходимо устранить причину их выпадения. Правда, в народе иногда довольно простые

приемы заканчиваются успешно – волосы начинают расти. Кроме указанного автором средства, пользуются втиранием репейного масла. Если применение простых средств не дает эффекта, знайте: дело не в волосах, а в другой причине, те же гормональные сдвиги при климаксе.

78 ЛЕТ — И НИ ОДНОГО СЕДОГО ВОЛОСА!

Восстановление пигментации волос

Мне 78 лет — на голове ни одного седого волоса. В 1962 году в календаре прочитала рецепт, как избавиться от *седых волос*, и пользуюсь им много лет.

Взять 3 стручка красного перца и поместить в темную стеклянную посуду. Залить 33 г водки или спирта, разведенного до 40 градусов. Состав поставить в темное место на 2—3 дня. Потом брать 1 ст. ложку настоя и 2 раза в неделю втирать пальцами в корни волос за два часа до мытья головы.

Результаты: голова не боится холода; исчезает перхоть; волосы становятся волнистые, быстро растут; это спасение от облысения.

После втирания не забывайте мыть руки с мылом. А если почешете глаза немытыми пальцами, прольете много слез.

Адрес: Минаевой Марии Григорьевне, 391830 Рязанская обл., г. Скопин, ул. Фабричная, д. 2/2, кв. 5.

КАК Я ВОССТАНОВИЛА ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

Выпадение волос после химиотерапии

Мое сердце переполнено чувством благодарности. Как прекрасно, что в наше время есть такие чуткие, отзывчивые, благородные люди, как вы, дорогие читатели.

Когда мне сделали операцию по поводу кистомы правого яичника и провели один курс химиотерапии, я стала совершенно *лысая*. Сейчас же у меня прекрасные волосы.

Восстановила я их так. Нужны компоненты:

1 ст. ложка репейного масла, 1 ст. ложка настойки

водки с горьким красным перцем и одно свежее яйцо.

Репейное масло сделала сама: корни лопуха нарезала небольшими кружочками, залила нерафинированным подсолнечным маслом, подогрела, укупорила, укутала и поставила в темное место на 30 суток. Затем отцедила, и масло готово.

Лучше это масло готовить осенью, когда растение наберет все витамины и полезные вещества, но все зависит от того, насколько оно необходимо в данный момент.

Настойка готовится так: 0,5 л водки и 6 штук горького перца среднего размера настоять 21 день и отцедить.

Репейное масло, настойку и яйцо тщательно перемешиваете и втираете в корни волос (то есть, в лысину). Втираете подушечками пальцев, хорошо массируя, затем завязываете целлофаном и платком и ходите два—три часа. Затем смываете теплой водой и хорошо прополаскиваете отваром крапивы. Сушите голову полотенцем.

Когда голова еще лысая или волос очень короткий, достаточно только отвара крапивы. А когда волосы отрастают, в теплую воду добавляете яйцо, хорошо размешиваете и этим составом тщательно смываете предыдущий, а затем прополаскиваете отваром крапивы.

Так вот, через полтора—два месяца у меня на голове появился «ежик», а затем прямо шевелюра.

Голову мою только водой со взбитым до пены яйцом и прополаскиваю крапивой. Шампунем не пользуюсь.

Будьте все здоровы, счастливы, любимы и жизнерадостны!

Адрес: Тихомировой Зинаиде Никифоровне, 144010 Московская обл., г. Электросталь, ул. Западная, д. 24, кв. 9.

В.К.: А вот письмо из Электростали как раз и подтверждает мою мысль, что можно применять для роста волос и репейное масло. Все очень просто, впрочем, как все гениальное. Хочу посоветовать споласкивать голову не только настоем крапивы, но и ромашки, просто каждый раз чередовать.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ С ВЕТОЧКОЙ ЧЕРЕМУХИ

Хронический конъюнктивит, ячмень

Весна навеяла воспоминания об одном случае в моей жизни. Однажды я принесла несколько веточек только что распустившейся черемухи своей старенькой тете — ей тогда был 101 год — и поставила их в вазочку с водой. Тетя моя страдала заболеванием глаз — у нее, во-первых, был застарелый *ячмень*, а во-вторых, *хронический конъюнктивит*: глаза гноились, как бывает у старых людей. Это позже я узнала, что, оказывается,

водный настой цветочков черемухи — если его пить и делать примочки — помогает при аналогичных заболеваниях глаз,

а тогда мы просто вдыхали аромат весенних веточек, которым комната быстро наполнилась. И к вечеру произошло чудо: ячмень покраснел, воспалился и «прорвался». Следующие два-три дня из него обильно вытекал гной, а через неделю глаз очистился совсем. Краснота век исчезла. Тетя умерла в возрасте 103 лет, и до самой смерти глаза ее не беспокоили.

Черемухой я вылечила и свою племянницу, когда у нее был конъюнктивит. И вообще с тех пор заготавливаю черемуху впрок: мало ли что случится. Настойка пригодится всегда.

Адрес: Завгородней Н.В., Татарстан, г. Мамадыш, ул. Давыдова, д. 96.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

СПАС ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Фурункулы

Расскажу о *фурункулах*. Мучилась я с ними лет пять. Вылечилась же просто и в два счета:

надо съесть 3—4 горошины черного перца.

И с *мокнущей экземой,* была у меня эта напасть, тоже быстро справилась. Рецепт подошел такой: ванночки с отваром тысячелистника, не очень горячие, а чтобы можно было терпеть, и держать пораженное место в воде до тех пор, пока она не остынет.

Адрес: Васильевой Антонине Тихоновне, 301620 Тульская обл., г. Венев, м-н Северный, д. 7, кв. 12.

ЯГОДЫ ЛАНДЫША ЯДОВИТЫ, НО ЛЕЧАТ «СУЧЬЕ ВЫМЯ»

«Сучье вымя»

Хочу поделиться рецептом полного излечения *«сучьего вымени»*. Мне этот совет дала медсестра хирургического кабинета, куда я неоднократно попадала. «Что ты себя мучаешь, — как-то сказала она.

– Пойди в лес и нарви ягод ландыша. Они темно-красные. За 15—20 минут до еды проглоти одну ягодку (но ни в коем случае не разжевывай). В день нужно употребить три ягоды. Лечись 7—10 дней».

Я с большой опаской глотала эти ягоды (ведь ландыш-то ядовит!), но уже через три дня у меня все прошло. И больше двадцати лет болезнь не возвращается.

Адрес: Науменко Валентине Адамовне, 433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Строителей, д. 30, кв. 42.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

ВЕТОЧКИ ЧЕРЕМУХИ ВМЕСТО ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Укрепление зубной эмали

В одной из рекомендаций по уходу за зубами Московского стоматологического института здравоохранения РСФСР было сказано: «Еще недавно считалось, что зубы лучше чистить дважды — утром и вечером. Однако имеющиеся в продаже щетки жесткие и в какой-то мере могут стереть эмаль зубов. Чтобы этого не случилось, чистите зубы один раз в день и обязательно утром».

В тайге зубную щетку превосходно заменяет смола лиственницы. У тех, кто жует ее, зубы становятся чистыми, укрепляются десны, а во рту надолго остается приятно-пряный аромат леса. Индийские йоги считают, что зубные щетки царапают зубную эмаль. Добавлю: особенно современные, в них вместо натуральной щетины — пластмассовая. От нее ощущение, будто чистишь наждаком.

По собственному опыту знаю, что зубы от такой «щетины» эрозируются. Йоги утверждают, что обычно зубные щетки можно использовать одноразово ввиду скопления в них бактерий. В Индии зубы чистят специальными палочками из дерева, обладающего бактерицидными свойствами. Как считает известный йог нашей страны В.А. Зубков (он долгое время жил в Индии), можно использовать веточки эвкалипта, дуба. Известный целитель, знаток тибетской медицины В. Востоков также считает, что зубная щетка, применяемая большинством из нас, очень жесткая. При поль-

зовании ею можно загнать кусочки пищи в щели между зубов, в дальнейшем она сама становится источником инфекции. В качестве зубной щетки различными народами используются мягкие материалы растительного происхождения, обладающие вяжущими свойствами.

Это могут быть побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, стебель сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и так далее.

Сам я применяю ветки черемухи, заготавливаю их длиной 40—45 см и толщиной 5—8 мм. Храню в сухом виде. Когда надо, отламываю палочку длиной 8—9 см и концом ее чищу зубы, периодически его увлажняя и с помощью зубов размочаливая, делая тем самым укрепляющее их упражнение. При этом из нее выделяется черемуховый аромат и создается горько-вяжущее ощущение во рту.

Выделяемые фитонциды обладают бактерицидным действием и дезинфицируют рот — известно, что черемуха обладает сильным фитонцидным свойством.

Если в закрытую комнату поставить букет цветущей черемухи, то от ее запаха погибают мухи. Знаменитый средневековый врач Авиценна (Ибн Сина) в третьей книге «Каноны врачебной науки» писал: «Лучшее дерево для зубочистки — такое, которому присущи вяжущие свойства и горечь». Именно черемуха и подходит для чистки зубов. Палочку из нее используют максимум два раза — выбросить нежалко. Такая процедура приятна из-за выделяемого аромата и мягкого массажа десен. Заметил, что состояние зубов и десен стало значительно лучше. Кстати, предметы ухода за зубами ныне в абсолютном большинстве импортного производства, и их не каждый может купить. В торговой сети нет дешевых паст и щеток, как было раньше. От избытка фтора происходит разрушение костей и зубов, а это может привести к разрушению почек и замедлению роста. Имеются и другие негативные явления от такой пасты.

Александр ВАНИН.

РАЗНОЕ

ПРО ДУБОВУЮ КОРУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Стафилококк

Вестник «ЗОЖ» я выписала в 2001 году, газета мне сразу понравилась, и я хочу поделиться своим опытом с читателями. Возможно, он поможет кому-нибудь еще. В 1983 году я родила доченьку, пролежала в больнице 10 дней, но как только вернулась домой, сразу начались неприятности. У моей девочки появились на теле гнойные пузырьки, они прорывались и растекались по всему телу, провоцируя появление новых. Поехала в больницу. Врачи поставили диагноз: *стафилококк* и предложили лечение. Надо было снова ложиться в больницу. Я вышла из кабинета, ничего не видя от слез. Меня остановила бабушка. Узнав, в чем дело, посоветовала одно простое средство:

приготовить отвар из дубовой коры и лаврового листа в произвольной пропорции и искупать в нем ребенка.

Я последовала ее совету. Уже через неделю лечения от болезни не осталось и следа. Сейчас дочке 18 лет и ничего подобного больше не повторялось.

Адрес: Завадских Л.П., 356551 Ставропольский край, Туркменский р-н, п. Красная поляна, ул. Степная, д. 44.

МОЕ СПАСЕНИЕ – ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Укрепление иммунитета

Немного о себе: мне 31 год, воспитываю двоих детей. Вестник выписываю уже три года. Стараюсь жить по принципу: «Поступай так, как хотела бы, чтобы поступали с то-

бой». Люблю добрых, простых людей. С грубыми и злыми стараюсь не общаться. Не люблю ссориться. Алкоголь не употребляю, не курю. По утрам не всегда, но делаю зарядку, принимаю яблочный уксус на ночь, чаи травяные сборные — всего понемногу:

белоголовник, пустырник, тысячелистник; сухие ягоды боярышника, шиповника, черемухи. Иногда без рецепта, без всякой нормы, просто на глаз, завариваю какую-нибудь траву, например, пижму, и дней десять пью. Кладу в чайник траву, заливаю крутым кипятком, даю настояться. Затем делаю 10 дней перерыв и завариваю другую траву.

На зиму делаю много заготовок. Почти не ем мясо, молоко, конфеты, но чай люблю с сахаром. «Фирменное» же мое блюдо — это, начиная с весны, рис с лебедой.

Адрес: Даврановой Наталье Николаевне, 662346 Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Ново-Троицк, д. 15.

ПРО БОРЩЕВИК, ЧТО РАСТЕТ НА РЕКЕ ЛОЗА

Здоровое питание

У нас в селе готовят кушанье из травы колыс, или, как ее еще называют, борщевик. В мае, как только появляются листочки борщевика, мы идем к реке Лозе на промысел. А готовится травка так.

Нужно хорошо ее промыть, чтобы не оставалось песка, отварить. Потом мелко нарезать, посолить, заправить топленым маслом, а лучше — сметаной. Чистое объеденье.

Соседка свежий борщевик измельчает, пересыпает солью и раскладывает до зимы по банкам. Получается потом вкусный супчик — с картошкой, морковкой, перловой крупой и другими добавками. То же самое проделывает и со снытью.

Адрес: Ложкиной Людмиле Федоровне, 427150 Удмуртия, пос. Игра, ул. Колхозная, д. 7, кв. 16.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ _____ место _____ лит _____

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ ____руб. ____коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	июль 7 (52)	август 8 (53)	сентябрь 9 (54)	октябрь 10 (55)	ноябрь 11 (56)	декабрь 12 (57)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 8(53), 10(55) и 12(57) номера.

ПОДПИСКА НА НАШ ЖУРНАЛ В ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РОССИИ по каталогам:

24222 – индекс на ежемесячный выпуск.

99609 – индекс на экономный выпуск.

19777 – индекс на ежемесячный выпуск.
41777 – индекс на экономный выпуск.